علم النفس الأسود

اســـم الكتـــاب: علـــم الـــنفس الأســـود

التـأليـــــف: د. محمـــد عبـــد العـــال

تدقيق وإخـراج فنـي: ســالم عبــد المعــز ســواح

رقـــم الإيـــداع: 2022 / 25375

الترقـــيم الـــدولي: 978-977-835-336-5

النـــــــاشر: دار زحمة كُتَّاب للنشر والتوزيع

٤ ش بديع خيري متفرع من ش عبد الحميد بدوي خلف كنتاكي
نادي الشمس مصر الجديدة - مصر.

دار زحمة كتاب للنشر Facebook

za7ma.kotab@gmail.com Email

002 01205100596 Tel
002 01100662595





علم النفس الأسود

تأليف

د. محمد عبدالعال



إلى والدي؛ فهو أكبر ملهم لي، وأكبر داعم، وأكبر مصادر فخري.

إلى أخي؛ فهو أكثر من أحببت، وأكثر من أعتز به في حياتي، وهو من القليلين الذين كانوا بجانبي طيلة حياتي.

إلى كامل أسرتي وعائلتي فهم مصدر اعتزاز لي.





في بداية هذا الكتاب أود أن أعرفك سريعًا ما هو الشيء الذي يهدف هذا الكتاب إلى تعلمه:

هذا الكتاب يهدف إلى:

*كيفية اكتساب المهارات الاجتماعية المعقدة في عمل علاقات جديدة مع من حولك.

*كيفية الاستفادة من كل موقف يحدث من حولك، وكيفية الاستفادة من كل موقف ضدك إلى أن يصبح لصالحك.

*كيفية تطوير ذاتك وتقوية شخصيتك ومعرفة كافة الطرق النفسية التي من خلالها يمكنك التعامل مع كافة أنواع الناس بمختلف تعقيداتهم النفسية واضطرابتهم الشخصية.

*كيفية التعامل السليم مع الشخصية النرجسة ومع مرضى الشخصية الحدية وكيفية السيطرة عليهم.

* كيفية استرجاع حقك عن طريق مجموعة حيل نفسية يمكن استخدامها مع الشخص الذي يستغلك.

وأهم ما يتناوله هذا الكتاب هو مناقشة كافة أنواع العلاقات العاطفية وإعطاء أفضل الطرق النفسية للتعامل مع مشاكل العلاقات العاطفية سواء كانت ارتباطًا أو زواجًا أو حتى علاقة صداقة.

كما يهدف هذا الكتاب أيضًا لحل مشكلة الاكتئاب الناجمة عن فشل العلاقات العاطفية.

*وسيكون محتوى هذا الكتاب باللهجة العامية المصرية فهي أسهل اللهجات وأقربها إلى القلب.

*****

سؤال مهم

ما هو علم النفس الأسود، وهل علم النفس يوجد له ألوان؟

الحقيقة أن لعلم النفس فروعًا عديدة جدًّا ما بين فروعه النظرية وفروعه التطبيقية لدرجة أن علم النفس يدخل في كل مجالات حياتنا ما بين علم النفس التجاري، وعلم النفس الصناعي، وعلم النفس التربوي وعلم نفس النمو إلى آخره من الفروع التي لا حصر لها، لدرجة أن علم النفس يدخل في الحروب من خلال فرع يسمى علم النفس الحربي.

أما علم النفس الأسود.. أو ما يسمى بعلم النفس العكسي فهو فرع من فروع علم النفس التطبيقية التي يمكن استخدامه في العلاقات الأنسانية بصفة عامة وفي العلاقات العاطفية بصفة خاصة.

وهو عبارة عن أسلوب يستخدم لإقناع الشخص الذي أمامك للقيام بسلوك ما عن طريق تأكيد العكس تماما ويعتمد هذا المنهج على الظاهرة النفسية التي تدعى المفاعلة، أي يكون لدى الفرد ردة فعل محملة بالمشاعر السلبية التي يرفض فيها الاقتناع ولهذا يقوم بعكس ما هو مطلوب وفيما يلي سوف نتعرف أكثر على كيفية الاستفادة من علم النفس العكسي.

*****

الموضوع الأول
التعلق

أول موضوع هنتعلمه هو عبارة عن أذكى ٦ طرق في علم النفس العكسي اللي هتخلي أي شخص يتعلق بيك

الطريقة الأولى

اسمها طريقة الضحية

ودي عبارة عن إن أنت تخلي الشخص اللي معاك يحس إنه هيبقى ضحية ليك، بمعنى إن أنت تفهمه إن قربك منه ممكن يؤذيه، وتفهمه إن مصلحته إنه مايكونش جانبك..

أغلب الناس للأسف بيلعبوا دور المثاليين، حتى أنت هتلاقي نفسك لما بتيجي تحب شخص معين، أول حاجة بتعملها من غير ما تحس هو إن أنت بتحاول تقنعه إن أنت مناسب ليه..

وطبعًا الطريقة دي غالبا بتفشل.. لأن الشخص اللي قدامك غالبًا بيكون عارف إن أنت مش شخص جامد قوي كدا زي ما أنت بتحاول توصله + كمان إنه هيحس إن أنت بتتصنع

لكن لو عملت عكس كده، وبينت للشخص دا إن أنت حد سيء جدًّا ولا تليق بيه فده هيخليه يحس:

أولًا: إنك شخص مختلف جدًّا.

ثانيًا: إنك صادق جدًّا.

ثالثًا: ودا الأهم هيقع بقا هنا في مصيدة التحدي وهيحاول إنه يثبت لنفسه ويثبت لك إن وجودك مش شيء مضر ليه ولا حاجة زي ما أنت كنت مفهمه وهيكون حابب كمان إنه يتقرب منك أكتر.

الطريقة التانية

هي إنك تحاول تبين تناقضاتك

لازم تكون عارف إن أكتر سبب ممكن يخلي شخص يبعد عنك أو يمل منك أو ميحاولش إنه يقربلك، هو فكرة إنه يكون عارفك كويس جدًّا، يعني لما شخص يقتنع إن أنت لطيف جدًّا وإن أنت مثالي جدًّا فهنا هيبدأ إنه يبعد عنك شوية، طب ليه؟؟

لأنه مبيلاقيش فيك المتعة، مبيلاقيش فيك الشغف، ومعندوش الفضول ناحيتك..

لأنه بالفعل عارف كويس وشايف قد إيه أنت شخص مثالي على حسب ما أنت موصل له.

والفضول والشغف والمتعة دي أمور بيحسها ناحيتك الناس لما بيشوفوا فيك الجانب الشرير، وعشان كده لازم تبين تناقضاتك للشخص اللي أنت عايزه يتعلق بيك، يعني زي ما بتبين له الجانب الطيب فيك، لازم تبين له الجانب السيئ فيك، لأنك لما هتبين له الجانب السيء فيك دا هيخليه يحس إنك مبتحاولش تبان له إنك حد كويس علشان يعجب بيك.

ولما الشخص اللي قدامك يحس إن أنت ميهمكش إنه يعجب بيك أو حتى يكرهك فهنا هيبدأ إنه يعجب بيك.

الطريقة الثالثة

هي إن أنت تنتقده وبعد كدا تمدحه

لازم تعرف كويس إن فيه فرق كبير جدًّا ما بين شخص دايمًا بيمدحك ولا ينتقدك أبدًا طول الوقت، طول الوقت بيوصلك قد إيه أنت كويس، طول الوقت بيوصلك إن كل حاجة فيك حلوة، وإن أنت محصلتش.. الشخص دا بتحس إنه ممل جدًّا، وفيه فرق ما بين شخص بينتقدك وبعد كدا يمدحك ودا اللي بيكون تأثيره عليك أقوى من الأول، بمعنى إن أنت لما بتيجي تنتقد حد، تنتقد تصرفاته، شكله، كلمة قالها وتيجي بعد كده تمدح حاجة فيه.. دا هيخليه يحس إنه مبسوط طب ليه؟؟! لأنك هنا هتؤثر فيه بشكل أكبر لسبب واحد بس هو إنه هيحس إن مصداقيتك أنت أقوى بكتير من الشخص اللي كان دايمًا بيمدحه طول الوقت، يعني هيحس إن رأيك أنت موثوق فيه.. لأنك زي ما بتكره فيه حاجات زي ما بتحب فيه حاجات، علشان كده هتلاقيه بيحاول إنه يتقرب منك أكتر علشان يخلي الحاجات اللي أنت كنت بتنتقدها فيه تعجبك وتمدحها، يعني هيحاول يبذل مجهود أكبر علشان يعجبك.

الطريقة الرابعة

إنك تخليه يحس إنه خسرك

يعني لما بيتأكد شخص من إن أنت خلاص بقيت متعلق بيه هنا بيحس إنه فاز، والناس لما بتحس إنها فازت أو انتصرت.. بتريح

يعني الشخص لما بيحس إنه خلاص أخد الدوري أو فاز بميدالية.. أول حاجة بيعملها بعد الفوز إنه بيقعد ويرتاح ويستجم، نفس الكلام بيحصل لأي شخص بيحس إنه فاز بيك.

وتقدر تجربها بنفسك.. اختار شخص، اهتم جدًّا بيه، اتصل بيه كتير، خليك معاه في أي حاجة هو بيعملها، وبمجرد إنك خلاص تقتنع إنه فاز بيك.. وقف كل اللي أنت بتعمله، اختفِ تمامًا، غير معاملتك معاه، حاول إنك تتهرب منه

هنا بقا هيحس إنه خسرك وإنه لم يفز بك زي ما هو كان فاكر ودا هيخليه يحس إنه لازم يلاقيك مرة تانية أو يدور عليك، وخليني أقولك إن دي واحدة من أسوأ الطرق في علم النفس اللي بيستخدمها بعض الناس علشان يوقعوك في مصيدتهم.

الطريقة الخامسة

حب مَا يكرهه

هي إن أنت تنقي الناس اللي بيكرههم الشخص دا وتتكلم عنهم بشكل كويس أو حتى تنقي أغنية هو بيكرهها وتسمعها وتقوله إن هي حلوة أو تنقي فيلم بيكرهه وتقوله إن الفيلم عجبك جدًّا.. الشخص دا لما هيلاقي إن أنت نوعًا ما بتحب الحاجات اللي هو بيكرهها أو بتتعامل معاها بشكل عادي أو بتتكلم عنها بشكل كويس، هنا هيحس إنك مبتغيرش حبك لأي حاجة عشانه بمعنى إن أنت هنا مبتحاولش تبذل مجهود كبير علشان يعجب بيك، يعني لما بتيجي تقول لشخص إن أنت معجب بيه جدًّا وفي نفس الوقت يلاقيك بتحب الحاجات اللي هو مبيحبهاش وبتبينله دا فهنا هيحس إنك فعلا بتتعامل بطبيعتك يعني مش مصطنع، يعني مابتحاولش تحب اللي بيحبه ولا تكره اللي بيكرهه علشان يحبك.. يعني هيحس إنك طبيعي جدًّا

+ إن دا كمان هيكون سبب قوي إنه يتناقش معاك في كل الكلام دا

+ إنه كمان هيحس إنك شخص مرن بتتقبل كل الكلام دا ومعندكش مشكلة مع كل ده، ودا مهم جدًّا.

الطريقة السادسة

إنك تبعد

أغلب الناس للأسف ميعرفوش معلومة مهمة جدًّا وهي إن الحب والمشاعر والإعجاب وكل الكلام دا بيحصل في الوقت اللي مبتكنش موجود فيه مع الطرف التاني يعني لما مش بتكون مع الشخص ده.. بتبدأ تفكر فيه، بتبدأ تحس إنه وحشك، وبتبدأ تحلل المواقف اللي مرت بينك وبينه.. يعني خيالك هو اللي بيقوم بالمهمة دي..

خيالك هو اللي بيخلي مشاعر الإعجاب والحب دي تحصل

تعالَ بقا شوف لو كان الشخص دا لازق فيك طول الوقت فمش هيديلك فرصة أبدًا إنك تفكر فيه علشان كده من أهم الطرق هو إنك لازم تبعد شوية علشان تديله مساحة إنه يفكر فيك وأنت غايب.

*****

الموضوع الثاني
حيل نفسية لكسب التعلق

أما تاني موضوع هنتعلمه فهو إنك لما تكون في علاقة مع شخص شايف نفسه ومدي لنفسه قيمة كبيرة جدًّا زيادة عن اللزوم وعايز الشخص دا يتعلق بيك ويشتاق لك، ساعتها بتلاقي نفسك بتحاول ترضي الشخص دا وتكون جانبه على قد ما تقدر، وهنا بتلاقيه بدأ يتقل عليك أكتر ومبقاش يشتاق لك زي الأول.

في الجزء دا هقولك على مجموعة حيل نفسية في علم النفس العكسي، لو فهمتها وعرفت تطبقها صح أوعدك إن الشخص دا هيرجع يتعلق بيك ويشتاق لك أكتر من الأول.

امشِي معايا خطوة بخطوة..

الحيلة النفسية الأولى

أول حيلة نفسية بسيطة جدًّا تقدر تستخدمها هي إنك تديله السبب اللي يخليه يبعد عنك

يمكن يبان لك اللي أنا بقوله دا حاجة غريبة جدًّا، شخص أنت عايزه يتقرب منك تديله سبب علشان يبعد عنك؟!

إيه اللي أنت بتقوله ده؟!

اللي بقولهولك دا هو علم النفس العكسي، بمعنى إنك لو عايز الشخص اللي قدامك يعمل لك حاجة معينة أنت عايزها.. فحاول إن أنت تمنعه إنه يعمل الحاجة المعينة دي، لأن القاعدة اللي أنا وأنت نعرفها وكل الناس تعرفها بسيطة جدًّا وهي (الممنوع مرغوب)

فلما تمنع شخص معين من إنه يقرب منك أو تديله أسباب تخليه يبعد عنك، فهنا هتلاقيه تلقائيًّا بدأ إنه يعاند ويتقرب منك لأنك هتبقى بالنسباله تحدي مش مجرد شخص سهل زي معظم الناس اللي بيحاولوا يتقربوا له

البديهي جدًّا إن أي شخص بيحاول يتقرب منك هتلاقيه بيديلك الأسباب اللي تخليك تقرب منه يعني هتلاقيه بيحاول يبين لك إنه شخص لطيف جدًّا معاك، بيحاول يبين لك شخصيته الجميلة بيحاول يقدم لك خدمات ومساعدات ويحكي لك قصصه المبهرة

وبيحاول يخليك تشوفه قد إيه هو شخص محصلش.. اللي أنا عايزه منك بقا إنك تعمل العكس.

يعني الشخص دا اللي شاغل بالك، اللي أنت عايزه يشتاق لك حاول إن أنت تديله بعض الأسباب اللي تخليه يبعد عنك، طب ازاي؟؟

الموضوع بسيط جدًّا مثلًا أثناء كلامك معاه عن العلاقات والارتباط قل له إنك مابتفكرش في الكلام دا وإن العلاقات بالنسبالك إزعاج ووجع دماغ وإن الارتباط مش من أولوياتك أصلًا، فهمه مثلًا إنك عايز تسافر، عندك شغلك، عند أهلك، عندك حاجات مهمة أهم من الارتباط والعلاقات والكلام ده.

حاول إنك قدامه تصغر من حجم العلاقات والارتباط تمامًا وإن الكلام دا بالنسبالك لا يعنيلك.

وهنا هتلاقي الشخص اللي قدامك بقا مركز جدًا معاك، ليه؟

لأنه هيحس هنا إن معندكش أي مصلحة معاه، يعني مثلا لو أنت كراجل اتعرفت على بنت جميلة جدًّا.. لازم تحط في بالك إن البنت الجميلة جدًّا دي لو فتحنا حسابها على الإنستجرام أو على الواتس آب أيًّا كان هتلاقي إن في ناس كتير جداا بيحاولوا يعرضوا عليها الجواز، بيحاولوا إن هما يقربوا منها، بيقولولها كلام حلو، لو أنت بقا عملت زيهم بالظبط هتلاقي نفسك بقيت واحد منهم وهتلاقي نفسك هنا في قايمة الاحتياط أو الانتظار زيهم أو تتعرض للتجاهل زيهم.. ولكن لو وضحت إن دا مش هدفك بإنك

ماتعرضش الجواز ماتعرضتش الارتباط، لو كلمتها في الموضوع بشكل عام ووضحت لها فكرة إنك ما بتفكرش في الموضوع دا أصلًا وإن أنتَ مهتم بشغلك وحاولت إنك تخلي الموضوع في إطار الصداقة وبس فهنا هتلاقي إنها حطتك في دماغها، ليه؟

لأنها هتحس هنا إن ماعندكش أي نوايا ناحيتها ودي حاجة هتبقى بالنسبالها مريحة جدًّا وفي نفس الوقت حاجة غامضة ودا هيخليها عندها فضول دايمًا ناحيتك إنها تعرف السبب اللي مخليك تفكر كده..

نفس الموضوع لو أنتِ كبنت بتتكلمي مع راجل والراجل دا بالنسبالك جذاب جدًّا أو ناجح جدًّا أو غني جدًّا، فلازم تعرفي إن في بنات كتير بيحاولوا يتقربوا منه، لو عملتِ معاه نفس الحاجة اللي كل البنات بتعملها معاه وحاولتِ تقربي منه هتلاقيه بعد عنك زي ما اتعود انه يبعد عنهم..

فالفكرة كلها هنا إن دايمًا الشخص اللي أنت عايزه يشتاق لك ويقرب منك إديله أسباب تخليه ما يشتاقلكش زي إنك تتجاهله، تتأخر في الرد، ما تهتمش، ما تسألوش في تفاصيل حياته الشخصية.. ماتبينلوش أبدًا إنك مندفع بأي شكل من الأشكال وهنا هتلاقي هو اللي بدأ يندفع بكل الأشكال.

الحيلة النفسية الثانية

الحيلة النفسية التانية اللي هتخليه يحب إنه يتقرب منك ويشتاق لك هي إنك تكون دايمًا الشخص اللي بيحاول ينهي المحادثة أو المقابلة

دايمًا لازم تركز على الموضوع دا لازم تعرف إن الشخص القوي هو الشخص اللي بيقدر يسيب، هو الشخص اللي بيقرر إنه يمشي يعني مثلًا لما تكون بتتكلم مع الشخص دا والكلام معاه ممتع جدًّا.. كل اللي عايزك تعمله علشان تخلي الكلام معاه ممتع أكتر هو إنك توقف الكلام.

هو إنك تنسحب فجأة بطريقة معينة زي مثلًا إنك تقفل تليفونك أو متتكلمش معاه لمدة ساعتين أو يوم زي مثلًا إنك تقوله إن حصل عندك ظرف معين لازم تروح علشان تخلصه وإنك هتكلمه بعدين، مش مهم إزاي تنهي الكلام معاه المهم إنك تنهي الكلام معاه.. لما تنهي معاه الكلام فأنت بتوصل للشخص دا أفكار قوية جدًّا هيستوعبها في عقله اللا وعي وهي إنك ما بتهتمش بيه للدرجة اللي تخليك تتكلم معاه ٢٤ ساعة وهي إنك عندك انشغالات وعندك حياة وتقدر تستغنى عنه ودا مهم جدًّا.. علشان أي شخص يشتاقلك لازم يعرف إن عندك القدرة إنك تسيبه.

الحيلة النفسية الثالثة

الإحساس بالحرية

الحيلة التالتة اللي هتخليه يشتاق لك دايمًا ويبقي حابب يقرب منك أكتر هي

إنك تخليه يحس إنه دايمًا حر

لازم تعرف إن أي شخص لو لاحظ إنك بتغير عليه ومفيش بينك وبينه أي حاجة يعني لسَّا في مرحلة البدايات، ولو لاحظ إنه يقدر يستفزك، فهتلاقيه هنا حطك في دايرة إنك مضمون، واللي هيحصل لما هتبقي بالنسباله مضمون إنك هتلاقيه حاطك في خانة الاحتياط.. فكل اللي عليك هنا هو إنك تحسس الشخص اللي قدامك إنه حر.

يعني مثلًا لما يقولك إنه هيسافر

قُل له: إن شاء الله تروح وترجع بالسلامة، بلاش تقوله لا هتوحشني، هتسافر ليه؟ ليه ماقلتليش؟

لما تلاقيه جاي يقولك إنه اشترى لبس جديد والنوع دا من اللبس

هو عارف إنه بيستفزك

قُل له تمام مبروك عليك.

أو لما يقولك مثلًا إنه هيعمل حاجة معينة

قُل له تمام هسيبك دلوقتي تشوف اللي وراك

كل ما حسست الشخص اللي معاك إنه حر، وكل ما أكدت له إنك مش مهتم بيه كل ما خليته يحس بالاستفزاز لأنه عايزك تعمل العكس..

هو بيستفزك لأنه هيسافر

بيستفزك لأنه بيكلم الشخص الفلاني

بيستفزك لأنه بيلبس لبس يضايقك

فبالتالي الاستفزاز دا بيحاول من خلاله إنه يخليك تهتم بيه.. فلو بينت له إنه حر يقدر يعمل اللي هو عايزه وأنت مش هتهتم، هنا هتلاقيه هو اللي اُستفز وهو اللي بدأ يحاول إنه يقنعك بيه مش أنت اللي بتحاول تقنعه بيك.

الحيلة النفسية الرابعة

المفاجأة

أما الحيلة الرابعة اللي هتخليه يقرب منك جدًّا

فهي إنك تتصل بيه أو تقابله بشكل مفاجئ

يعني الشخص دا اللي أنت عايز تقرب منه حاول دايمًا تركز في تعاملك معاه على عنصر المفاجأة

يعني مثلا ركز على إنك ماتكلموش أبدا مكالمة تليفون ولكن فجأة من وقت للتاني حاول إنك ترفع سماعة التليفون وتتصل بيه تقوله:

(إزيك، أخبارك ايه، بتعمل إيه.. تمام، إن شاء الله يومك جميل)

وخلاص أنهِي المكالمة ومتتصلش بيه تاني

ولو اتصل بيك ماتردش عليه

وكده أنت هتخليه حاسس بفضول ناحيتك لأنه هيحس إنك مش مفهوم

ومش مفهوم معناها إنك غامض

وغامض معناها إنك جذاب

الحيلة النفسية الخامسة

تسليط الضوء على حياتك

أما الحيلة الخامسة ودي مهمة جدًّا

فهي إنك تسلط الضوء على حياتك

لا يمكن أي شخص هيهتم بيك لو مكنش عندك حياة

حاول إنك تسلط الضوء على حياتك

حاول إنك تكون دايمًا شخص بيشارك التفاصيل الممتعة في حياته على السوشيال ميديا.. استغل الاستوريات على الفيس أو الإنستجرام أو الواتس اب أو السناب شات لأن هو دا الشيء اللي هيخلي الشخص اللي في بالك بمجرد إنه هيشوف دا هيحس إن حياتك ممتعة وكل ما حس إن حياتك ممتعة حس إنه عايز يقرب منها أكتر وأكتر.

الحيلة النفسية السادسة

غموض حياتك الشخصية

أما الحيلة السادسة اللي تقدر تستخدمها معاه

فهي إنه لما الشخص دا يسألك أسئلة زي:

هو أنت مرتبط؟

مين الشخص اللي أنت بتكلمه؟

مين فلان اللي كان معاك؟

هو أنت ارتبطت قبل كدة؟

اللي عايزه منك هنا إنك متجاوبش على النوعية دي من الأسئلة ولكن حاول إنك تبتسم وتضحك وبس.

وكأن الموضوع بالنسبالك كان مفاجئ، وإن في شيء غريب جدًّا مش عايز تحكيه، خليه يحس بالفضول أكتر ناحية الجوانب دي في حياتك.

الحيلة النفسية السابعة

طلب المساعدة

أما آخر حيلة تقدر تستخدمها معاه

فهي إنك تطلب منه المساعدة

ودي حيلة بينجامين فرانكلين ودي عبارة إنك لما تطلب مساعدة من الشخص اللي قدامك وينفذها لك فدا هيخليه بشكل لا واعي يحس إنك شخص مهم جدًّا بالنسباله لأنه بيساعدك.

زي مثلًا

تخليه يساعدك في إنه ينقي لك فيلم السهرة

يساعدك في اقتراح كتاب معين

حاول إنك تخليه يساعدك في إنه يشتري حاجة أنت بتدور عليها

كلفه بحاجة معينة

بمهمة معينة

المهمة دي هتخليه يفكر فيك وتبقي شاغل باله طول الوقت زائد إنه لما يقدم لك المساعدة وتشكره على المساعدة فده هيخليه يحس إنه أثر في حياتك وبالتالي هيحس إنه عايز يؤثر في حياتك أكتر من خلال إنه يقرب منك أكتر.

*****

الموضوع الثالث
التجاهل ممن تحبه

أما الموضوع التالت أو الاستراتيجية التالتة اللي هنتعلمها في الكتاب هي الحالة اللي بتكون أنت مرتبط فيها بشخص، والشخص دا بيتجاهلك أو بيتهرب منك أو بيعاملك بطريقة مش كويسة فالجزء دا هيفيدك جدا..

هقولك على ٤ خطوات في علم النفس العكسي هتخليه يرجع مرة تانية يهتم بيك وأكتر من الأول كمان..

وفي آخر الجزء دا هقولك على أهم سر في علم النفس واللي هيخليك من أصحاب الشخصيات القوية اللي بتتحكم في مجرى أي حوار أو أي علاقة.

الخطوة الأولى

عدم تنفيذ طلباته

أول خطوة

هي إنك ما تلتزمش ناحيته بأي حاجة

أسهل طريقة تقدر من خلالها إنك تفرض قوانيك على أي شخص، هي إنك ما تلتزمش باللي بيطلبه منك، يعني أي حاجة يطلبها منك ما تعملهاش.. وكدا مش هتكون ملزم ناحيته بأي شيء.. وكدا هيلاقي نفسه دايمًا بيحاول إنه يخليك تلتزم ناحيته.

يعني هتلاقيه بيبدأ يعاتبك، ويمكن يهددك بأنه يسيبك

هتلاقيه بيبدأ إنه يحاول يحسسك بالذنب من خلال إنه يلومك أو إنه يلعب دور الضحية..

وهو دا اللي إحنا عايزينه، هو ده اللي هيخليه يرجع يتعلق تاني.. طب إزاي؟؟

قيس دا على نفسك هتلاقي إن أكتر شخص بتلومه هو أكتر شخص أنت متعلق بيه...

ودا معناه إن الشخص اللي بيلومك أو يعاتبك، الشخص بيحاول إنه يصلح فيك حاجة، ويخليك تلتزم بكلامه هو الشخص اللي بيتعلق بيك.

وعلشان يخليك تلتزم بكلامه فلازم من البداية ما تلتزمش بكلامه، لكن لو كنت بتمشي عالعجين متلخبطوش فدا مش هيخليه يكون عنده رغبة في إنه يصلح فيك حاجة، لأن كل حاجة فيك كويسة، وللأسف هيتجاهلك، علشان كدا لازم ما تلتزمش ناحيته بحاجة.

هتقولي طب ما كده ممكن يزهق ويمشي.. علشان كدا لازم تعمل الخطوة التانية.

الخطوة التانية

طمّعه

الخطوة الثانية وهي إنك تطمعه، تخليه يطمع في حاجة.. لازم تعرف إن العلاقات للأسف بيحكمها المصالح، ولما يكون عندك مصلحة في حاجة، فهتلاقي نفسك بتقدم اللي تقدر عليه علشان تاخد مصلحتك.. يعني الشخص اللي مطنشك وبيتجاهلك ده، مصلحتك معاه هو إنه لما بيقرب منك بتكون سعيد جدًّا وفي أحسن حالاتك.. بمعنى إن أنت هنا عندك مصلحة ما بينفعش نكذب على بعض.. أنت عندك مصلحة معاه والمصلحة دي للأسف عاطفية.. وعلشان كدا أنت بتتنازل.. علشان كدا أنت بتحاول تقدم له وتلاحقه وتتصل بيه وتجري وراه.. فكل اللي عايزه منك هنا إنك ما تقعش ضحية للأسلوب دا وتعكس الموضوع.. يعني خليه هو اللي يبقا عايز منك مصلحة، طب إزاي؟ حاجة بسيطة جدًّا.. حاول تعرف إيه هي أكتر حاجة محتاجها الشخص ده، إيه اللي بيدور عليه، إيه هي الحاجة اللي ممكن تغريه.. وبعدها حاول توهمه إنك بتمتلك الحاجة اللي هو بيدور عليه وإنك تقدر تديهاله، وهنا هتلاقيه مش بيعمل أي حاجة غير إنه بيجري وراك ويتعلق بيك.

الخطوة الثالثة

قلل كلامك

أما الخطوة التالتة فهي إنك بعد ما تطمعه.. لما تيجي تتكلم معاه خليه هو اللي يكتر في الكلام مش أنت، خلي كلامك معاه قليل على قد ما تقدر.. كل ما كترت كلامك كل ما قلت هيبتك

هي دي المعادلة اللي عايزك كده تطبعها وتعلقها في أوضتك.. لأن الناس اللي كلامهم كتير، هما الناس اللي بيحاولوا يلفتوا الانتباه ويشرحوا نفسهم لأنهم بيبقوا عايزين يقنعوا اللي قدامهم بنفسهم، فاللي عايزه منك هنا هو إنك تقلل كلامك معاه، يعني بعد ما يتجاهلك أو يضايقك وييجي يفتح معاك كلام رُد عليه رَد من كلمتين: (أنت كنت محتاج حاجة؟)

ردك دا هيبينله إنك لاحظت غيابه وما عجبكش أسلوبه، ودا اللي مخلي كلامك قليل جدًّا ودا هيخليه يحس إنه غلط، هيحس إنه غير مرحب بيه ولازم يعتذر ويحاول يرجعك مرة تانية.. اوعى تبقى من الناس اللي بيكتروا الكلام، الناس اللي بمجرد ما يغيب عنهم شخص أو يتجاهلهم، ويرجع يكلمهم فيرجعوا يتكلموا معاه ويبعتوله كلام كتير جدًّا يعاتبوه ويقولوا له طلباتهم ويوضحوا له انزعاجهم، اوعَى تعمل كده.

الخطوة الرابعة

الغياب

ودا أكتر أسلوب لو نفذته صح هيوصلك للي أنت عايزه وهو الغياب.. لازم تعرف إن الناس المتاحين دايمًا ما بيلاقوش أي تقدير ولا بيكون ليهم قيمة، ليه؟

لأنهم دايمًا موجودين.. وكلما كان الشيء اللي قدامك نادر جدًّا، زادت رغبة الناس في إنهم يقربوا للشيء دا وياخدوه.. فلازم أنت تكون واحد من الناس النادرة، واحد من الناس غير المتاحة دايمًا.. يعني لما تلاقي الشخص اللي كان بيتجاهلك ده.. بقا عايز يقابلك، أجل الميعاد.. لما تلاقي إنه عايز يتصل بيك، حاول تختفي ومتردش على اتصالاته.. لما تلاقي نفسك بتكلمه لمدة يومين أو تلاتة ورا بعض لازم تختفي في اليوم الرابع.. ودا هيخليه يدور عليك ويستناك بفارغ الصبر

ولما ترجع هتلاقيه بيديلك كل الاهتمام ومش هيتجاهلك مرة تانية

أما النقطة اللي بعد كده

هي إنه لما يرجع بقا يتكلم معاك مرة تانية بعد ما كان بيهملك تستعمل معاه أكتر معلومة سحرية واللي بيستخدمها الناس اللي شخصياتهم قوية واللي بيقدروا يتحكموا في مجرى أي حوار أو أي علاقة.. المعلومة دي هي إن أنت قدامك أول ١٥ ثانية بس.. لازم تعرف إن أثناء تعاملك مع أي شخص قدامك ١٥ ثانية علشان تخليه يعمل الحاجة اللي أنت عايزها.. قدامك ١٥ علشان تفرض شخصيتك، ١٥ ثانية علشان تديله درس ما ينسهوش.. قدامك ١٥ ثانية علشان تخليه يحبك أو يكرهك.. ودا معناه إن أول ١٥ ثانية من أي احتكاك من أي مقابلة من أي محادثة، هي اللي هتحدد إيه اللي هيحصل بعد كده..

يعني لما يكون في شخص بيتجاهلك ويعاملك بأسلوب مش كويس ويجي يتكلم معاك، اعرف إن أول ١٥ ثانية من مكالمتك معاه هي اللي هتحدد.. هل هيعتذر لك ويتعلق بيك ويخاف يخسرك ولا هيستمر في إنه يطنشك ويتجاهلك..

يعني لما تقابله أو يكلمك ويلاقيك مش منزعج ويلاقي إن ردة فعلك هادية ويلاقي إنك بتتكلم معاه كأنه محصلش حاجة، فهنا هيتمادى في إنه يتجاهلك ويطنشك.. وكده أنت هتكون بتأكد له إن بيمتلكك بنسبة ١٠٠٪.. لكن لو لاقي إن أنت في أول ١٥ ثانية من احتكاك بيه إنك واخد موقف ومنزعج وبترد عليه بطريقة مش كويسة.. فهنا هتلاقيه بدأ إنه يحس بمشاعر الخوف.. وهيتأكد إنه

الوضع بينك وبينه مش كويس ولازم إنه يصلحه.. فبالتالي لما تقابل الشخص اللي كان بيتجاهلك دا وتبدأ معاه أول ١٥ ثانية من كلامكم بكلام رومانسي.. وتقول (وحشتني.. كنت مختفي فين؟ ليه متصلتش بيا) لو بدأت كلامك بالجمل دي.. فالجمل دي اللي أخدت أول ١٥ ثانية من كلامكم هي اللي هتحدد الشخص اللي قدامك هيكلمك إزاي.. وطبعا هيكلمك بطريقة مش هتعجبك لأن أنت كده أكدت له إن كل حاجة تمام وأنت لسَّا موجود.. رغم تجاهله ليك.. ودي من أهم المعلومات النفسية اللي حبيت أوضحهالك.

في الجزئية دي شاركتك أهم المعلومات النفسية في علم النفس العكسي وبصراحة بيني وبينكم أحيانا بفكر إني ما انشرش النوع دا من المعلومات، لأن للأسف ممكن بعض الناس يستخدموها بشكل مش كويس، لكن أنا دايمًا بفترض حسن النية، علشان كده أنا عامل الكتاب دا بس للناس اللي محتاجين جدًّا للمعلومات دي علشان يرجعوا كرامتهم أو يقوه شخصيتهم ويحاولوا يصلحوا علاقتهم.. علشان كدا أنا هفترض دايمًا حسن النية وهفضل أشاركم المعلومات دي لأني عارف إنكم محتاجينها جدًّا في حياتكم.

*****

الموضوع الرابع
الخوف من خسارتك

أما الموضوع الرابع فهو إنك لما بتكون في علاقة مع شخص وحاسس إن الشخص مش بيديلك نفس درجة الحب والاهتمام اللي أنت بتديهومله بمعنى إنه مستهتر معاك، ما بيخافش إنه يخسرك، ساعتها كل اللي بتفكر فيه وقتها... هو إزاي أخلي الشخص دا يخاف إنه يخسرني، إزاي أخلي الشخص دا يديني نفس درجة الحب والاهتمام اللي أنا بديهومله...

في الجزئية دي مش بس هقولك إزاي تخليه يخاف إنه يخسرك؛ هقولك إزاي تخليه يترعب من إنه يخسرك.

امشِي معايا خطوة بخطوة

عدم الإزعاج

أول حاجة لازم تعملها مع الشخص دا هو إنك ما تحاولش أبدًا إنك تحبسه في قفص.. أغلب الناس بيعتبروا العلاقة عبارة عن قفص.. متبرمجين على فكرة إن الشخص اللي هرتبط بيه دا لازم أحبسه بمعنى إنه لازم أزعجه باتصالاتي؛ لازم أهتم بيه بزيادة، لازم أعرف عنه كل حاجة، لازم يعرّفني كل حاجة بيعملها، لازم الزق فيه طول الوقت علشان يحس إنه مرتبط بيا.

لما تعمل معاه كل دا فأنت هنا تلقائيًا بتخليه يحس إنه اتحبس في قفص... ولما تحبسه في قفص هيحصل إيه... هتلاقي نفسك تلقائيًا قاعد جانبه، بتراقبه، هتلاقي نفسك دايمًا حواليه، وأي إنسان في الدنيا تحبسه في قفص، هيبقى عنده رغبة كبيرة جدًّا إنه يخرج من القفص ده... بمعنى إنك هتلاقيه بيحاول يبعد عنك، يطنش اتصالاتك، يطنش كلامك، ما يهتمش بيك، يعاند معاك... ليه؟

(لأنك حاولت تحبسه)

اللي أنا عايزك تعمله هنا هو إنك ما تحاولش تحبس الشخص دا في قفص، خليه يطير، بين له إنك مش حابسه، طب إزاي تبين له إنك مش حابسه؟

بلاش تسأله أسئلة كتير، بلاش تراقبه أو تمشي ورا خطواته وتحركاته وهكذا.

لما تسيب له الحرية إنه يبعد... اللي هيحصل هنا إنك مش هتكون جانبه، فتلقائيًّا لأنه مش محبوس في قفص، هتلاقيه بيحاول هو إنه يحبسك في قفص.

وهنا هتلاقي هو اللي بقا يزعجك باتصالاته، بيبعت لك رسايل طول الوقت، بيحاول إنه يعرف عنك كل حاجة، بيحاول إنه يقرب منك، بيحاول إنه يجذبك ليه... لأنه واحد منكم لازم يفضل جنب التاني، فلما ما تحاولش أنت تخليه جانبك، هيحاول هو إنه يخليك جنبه.

لأنه لو ما نفّذتش القاعدة دي اتأكد إنك هتكون دايمًا الطرف المُهمل، الطرف اللي دايمًا بيعاني من مشاكل، والطرف التاني هيفضل مرتاح وأنت عمال تجري وراه.

عدم الاعتماد عليه

تاني حاجة لازم تعملها

علشان تخليه يخاف إنه يخسرك، لازم تثبت له حاجة مهمة جدًّا، لازم تثبت له إنك مش معتمد عليه أبدًا

بمعنى إنك بلاش تقول له جمل زي:

أنت أهم حاجة في حياتي

أنت كل حاجة في حياتي

أنا ما ببقاش مبسوط غير وأنا معاك.

طب ليه بلاش تقوله كده؟

لما تلاقي نفسك معتمد على شخص إن الشخص دا يكون مصدر سعادتك، فالشخص دا تلقائيًّا مش هيخاف أبدًا من إنه يخسرك.

ولما ما يخافش إنه يخسرك، فمش هيكون عنده الرغبة إنه يرضيك لأنك كده كده أنت مضمون بالنسباله... ودا اللي إحنا مش عايزينه

فدايمًا في كلامك مع الشخص دا تجنب إنك توصله إنك ما تقدرش تعيش من غيره أو إنك توصله إنه مصدر سعادتك.

لأنك هتلاقي نفسك حزنت واكتأبت جدًّا لو هو بعد عنك... لازم تكتفي بمشاعرك لنفسك...

قل له إنك بتحبه عادي، قُل له إنك معجب بيه، امدحه، ما فيش أي مشكلة، لكن ما تقولوش إنه هو مصدر سعادتك أو إنك ما تقدرش تعيش من غيره، لأن دا هيأكد له إنك معتمد عليه، وبمجرد إنك اعتمدت عليه، هيسيبك.

وضع الانتظار

تالت حاجة لازم تعملها

علشان تخليه يخاف إنه يخسرك، هي إنك تحطه في وضع انتظار.

يعني لما يكون طالب منك حاجة كل ما خليته يستني أكتر على الحاجة دي، كل ما الحاجة دي احلوت أكتر في عينيه

يعني مثلا:

لو قال لك: (أنا عايزك تتصل بيا)

المفروض يكون ردك عليه:

(أوك... هتصل بيك بكره أو هتصل بيك بالليل، أو بعد يومين)

اتأكد إنه هيستنى مكالمتك، وكل ما خليته ينتظر أكتر مكالمتك، فمكالمتك بالنسباله هتكون حاجة ممتعة جدًّا

ليه؟

(لأنه استناها)

يقول لك: عايز أقابلك

قُل له: (أوك ... خلينا الأسبوع الجاي)

أو قُل له هشوف أموري وأرد عليك.

الانتظار دا هيخليه يحس بالمتعة معاك... على عكس لو كنت بتنفذ له كل حاجة يطلبها منك في لحظتها

لأن كل ما زاد انتظاره، كل ما هتلاقيه بيدي قيمة أكتر للشيء اللي أنت بتقدمهوله... افتكر دا دايمًا.

الثبات على الكلمة

رابع حاجة لازم تعملها علشان تخليه يخاف إنه يخسرك

هي إنك تبين للشخص دا إن كلمتك واحدة وما بترجعش في كلامك ودي حاجة مهمة جدًّا...

بمعنى إنك لو قلت له إنك هتتصل بيه بعد يومين، اتصل بيه بعد يومين بالظبط.

قلت له إنك هتتصل بيه الساعة خمسة، يبقى لازم تتصل بيه الساعة خمسة

لو اديت له كلمة واتهربت منه، فهيعتبر إن أنت ما لكش كلمة، إن أنت متردد، هيعتبر إن أنت مبتاخدش أي قرار في حياتك، ودي مش حلوة أبدًا في حقك لأنه هيبدأ هنا يشيل من دماغه خالص فكرة إن أنت عندك شخصية قوية، وإحنا عايزين الشخص دا يحترمك، لأنه كل ما احترمك كل ما خاف من إنه يخسرك.

المقارنة

وفي حاجة مهمة جدًّا لو الشخص اللي معاك عملها، حاول إن أنت تتجاهله أو متتعاملش معاه أو تختفي عنه

(الحاجة دي هي إنك تلاقيه بيقارنك بحد تاني)

لما يقولك ليه مبتعملش زي فلان

ليه مابتعمليش زي فلانة

على طول لما يقولك الجملة دي، تجاهله، ما تردش عليه، طنشه

ولما يقولك، مبتردش عليا ليه، ليه مبتكلمنيش، كنت فين

قوله جملة واحدة وبس

(أنا ما بتقارنش بحد)

مهم جدًّا أنك تاخد منه موقف لما يقارنك بحد تاني

لأنك لو سبت الباب دا مفتوح فمش هيتقفل أبدًا، وهتلاقيه طول الوقت بيحاول إنه يقارنك بغيرك ودا معناه إنه بيقلل منك وما بيحترمش شخصيتك، وكلما أثبت له إن عندك شخصية مستقلة، هيتأكد إنك الشخص المناسب ليه لأنه يقدر يعتمد عليك في كل حاجة

الاحترام أمام الآخرين

بس في حاجة هنا مهمة جدًّا

اوعَى تعامل الشخص اللي معاك بطريقة مش كويسة قدام الناس لو عمل حاجة أزعجتك أو ضايقتك

حاول تخلي رد فعلك دايمًا يكون بينك وبينه، لكن قدام الناس خلي تعاملك معاه عادي جدا، اوعَى تقلل منه قدام الناس، وده هيخليه يخاف جدًّا من إنه يخسرك

فلو قللت من أي حد قدام الناس سواء قدام صحابه، عيلته فحتى لو كان الشخص دا بيحبك فبرده هيبقى عايز يبعد عنك، لأنه هيحس إنك أذيت كرامته، قللت منه... لكن تقدر تعمل اللي أنت عايزه بينك وبينه، أما قدام الناس فحاول إن أنت تحترمه، ودي حاجة مهمة جدًّا لأنها هتزود رصيدك عنده، بمعنى إنه هيديلك قيمة أكتر وهيعتبر إن أنت شخص ناضج... ودي أكتر حاجة ما بيمتلكهاش أغلب الناس: النضج

لا تكثر من الأسئلة

وبصراحة عايز أقولك على سر مهم جدًّا في أي علاقة

مش عايزك أبدًا تتحول لشخص مزعج وممل بأنك تجري دايمًا ورا الطرف التاني... علشان كده هديلك قاعدة حاول إن أنت تمشي عليها

بلاش تسأل الشخص اللي معاك أكتر من ٣ أسئلة في اليوم

بمعنى إن الشخص اللي أنت معاه لو سألته

كنت فين، عملت إيه النهاردة، قابلت الشخص الفلاني؟

فلحد هنا أنت سألته ٣ أسئلة... حاول إن أنت ما تضيفش أي سؤال تاني على مدار ال ٢٤ ساعة، ودا هيخليك دايمًا متوازن معاه ومش هتتحول لشخص مزعج أو بتجري دايمًا وراه ومش هيحس أبدًا إنك بتشك فيه أو بتزعجه وهيحس إنك فاهم إزاي تتعامل معاه.

المراقبة أثناء المشكلة

وأهم نقطة عايزك تفهمها

إنك لما تكون في علاقة مع شخص ويحصل مشكلة بينك وبين الشخص دا وبدأ يبعد عنك، فتأكد إن الشخص دا بيراقبك

اتأكد إنه لما يبعد عنك، بيبص وراه علشان يشوف ردة فعلك... بمعنى إنك هتلاقيه بيراقبك على السوشيال ميديا أو بيراقبك من بعيد، بيراقب نظراتك، تحركاتك، كلماتك، يا ترى هترجع تكلمه تاني ولا لأ

وبمجرد ما تتحرك ناحيته وتتصل بيه هتلاقيه بعد عنك ليه؟ علشان تتحرك أكتر وتبذل مجهود أكتر

كل اللي أنا عايزك تعمله، إنك لما تلاقي الشخص اللي معاك بيبعد، خليك مكانك، متعملش أي ردة فعل وهنا هتلاقي الأمور رجعت لمكانها الصحيح.

الموضوع الخامس
انقطاع العلاقة

هو إنك لما تكون مرتبط بشخص وفجأة تلاقي الشخص جاي يقولك

(أنا ما بقتش عايز أكمل في العلاقة دي)

(لازم ننفصل)

(لازم نسيب بعض)

(مش هينفع نتكلم مرة تانية)

(لحد هنا علاقتنا انتهت)

ساعتها هنا بتحس إنك مش عارف تعمل إيه، أو تتصرف معاه إزاي... وبتحس كمان إنك تحت رحمته وإن هو اللي متحكم في الموضوع، بكلمة منه يخليك في حياته، وبكلمة تانية يخرجك بره حياته... وفي الجزئية دي هقولك على مجموعة خطوات لو نفذتها صح وفهمتها، أوعدك إنه هيبقي عايز يرجع تاني، ويرجع ندمان كمان.

الخطوة الأولى

عدم السؤال عن السبب

أول خطوة لازم تعملها معاه لما تلاقيه عايز ينفصل عنك وتبقى عايزه يرجع لك تاني

هي إنك ماتسألوش أبداااا عن السبب اللي خلاه ينفصل عنك...... يعني بلاش تقوله كلام زي:

"(هو أنت ليه عايز تسيبني)

(هو أنا عملت معاك حاجة غلط) ...

(هو أنا ما بقتش بعجبك زي الأول) ...

(هو أنت ما بقتش بتحبني) ...

(ولا فيه حد تاني دخل حياتك) ...

(طب قل لي إيه اللي حصل؟)

(أهلك هما السبب؟)

(صحابك؟)"

إوعَى تسأله أبدًا الأسئلة دي

أكبر غلط بيقع فيه أغلب الناس وقت الانفصال هو إنهم بيبقوا عايزين يعرفوا السبب، لأنك لما بتبقى عايز تعرف السبب اللي خلى الشخص اللي معاك يقرر إنه ينفصل عنك، فدا ما بيكونش في مصلحتك أبدًا، ليه؟

لأن دا بيخلي الطرف التاني يحس إن أنت لازق فيه، وإنك رافض تنفصل عنه، ودا هيخليه يحس بثقة أكتر وهيحس إنك متمسك بيه وهيقول بينه وبين نفسه

(طالما هو متمسك بيا قوي كده يبقى أنا كتير عليه)

دا اللي هيحصل بالحرف إنه هيستكتر نفسه عليك... وكلما حاولت تعرف السبب اللي خلاه يبعد عنك وكلما فضلت تسأله هتلاقيه بيزيد فيها، هتلاقيه بيقولك كلام من نوعية

(ما فيش داعي نتكلم)

(إحنا فعلًا لازم نبعد عن بعض)

وهتلاقيه حتى مش عايز يتكلم معاك في السبب.

لكن أنت هنا طبعًا مصدوم لأنك مش فاهم إيه اللي بيحصل، وهتلاقي إن رغبتك في إنك تتمسك بالشخص دا مخلياك مُصِر على إنك تعرف السبب اللي خلاه ينفصل عنك، ودي أول حاجة مش عايزك تعملها أبدًا.

فلما تلاقيه عايز يبعد عنك، ويقولك مش هينفع نكمل مع بعض... كل اللي عليك إنك ترد عليه بـ

(أوك طالما هو دا اللي هيريحك، طالما هو دا اللي أنت عايزه ... فأوك زي مانت شايف)

وبعدها اوعَى تتصل بيه أو تبعت له أي رسائل أو حتى تقابله ولو كان بيجمعكم مكان واحد، زي مثلًا إنه معاك في الشغل أو في الدراسة، فبلاش تظهر قدامه كتير.

الخطوة الثانية

الاختفاء

الخطوة التانية اللي لازم تعملها معاه لما تلاقيه عايز ينفصل عنك وتبقى عايزه يرجعلك تاني

هي إنك تختفي عنه تمامًا ...

كلما اختفيت عنه أكتر، خليته يفكر فيك أكتر، طب ليه اختفاءك هيخليه يفكر فيك أكتر؟

لأن اختفاءك هنا هيخليه يحس بالفضول

لأنه كان متوقع إنك هتتمسك بيه وتحاول توصله طول الوقت وتتحايل عليه

بس أنت خالفت توقعاته دي ومعملتش كده، علشان كده لازم تختفي... بس ما تجيش تقولي أنا اختفيت ٣ أيام وهو مرجعش، لأ... الموضوع محتاج شوية صبر، يعني اختفي أسبوع أو ٢ على الأقل، بالكتير شهر.

وأنا عارف كويس جدًّا إن في الفترة اللي أنت هتختفي فيها عنه دي، إنك هتراقبه، ما فيش مشكلة راقبه... بس أهم حاجة وأنت بتراقبه ما تخليهوش يلمحك أبدًا وأنت بتبصله، حاول على قد ما تقدر ما تظهرش في المكان اللي هو موجود فيه، ولو بتراقبه على السوشيال ميديا ما تخليهوش أبدًا يشوف إنك بتفتح استوريهاته أو إنك أون لاين.

يبقى كده تاني خطوة هي إنك تختفي عنه تمامًا على الأقل أسبوع أو اتنين

الخطوة الثالثة

الظهور بعد اختفائك

تالت خطوة لازم تعملها معاه لما تلاقيه عايز ينفصل عنك وتبقى عايزه يرجع لك تاني

هي إنك بعد ما تختفي عنه ترجع تظهر مرة تانية، بس تظهر وتبين إنك مبسوط جدًّا حتى لو ما كنتش مبسوط، طب إزاي تبين له إنك مبسوط؟

يعني لو كنت بطبيعتك مش متفاعل على السوشيال ميديا... تفاعل على كل السوشيال ميديا عندك...

نزل بوستات فيها صور جديدة ليك بلبس جديد...

استوريهات وأنت بتشرب قهوة في مكان معين

استوريهات وأنت خارج مع صحابك...

اتصور مع صحابك وخليهم ينزلوا الصور ويعملوا لك منشن

تفاعل معاهم في الكومنتات

ولو كنت بتشوف الشخص دا في مكان معين شغل أو دراسة مثلًا لازم برضه تبين له إنك مبسوط، بيّن إنك مبتسم دايمًا، بين إنك بتتعامل مع كل الناس بشكل عادي جدًّا.

وده هيخليه يضّايق جدًّا ويحس بالندم وهيحس إنه غِلط جدًّا لما قرر إنه ينفصل عنك... ليه؟

لأنه شايف قدام عينه قد إيه أنت مستمتع جدًّا في حياتك من بعده... وأي شخص أنت مرتبط بيه ويقرر إنه ينفصل عنك هتلاقيه كل ما شافك بتعاني أكتر وقت الانفصال كل ما هيرتاح أكتر، لكن لما يلاقيك عايش حياتك بشكل عادي جدًّا... مستمتع، ومبسوط، وما فيش حاجة في بالك فدا هيخليه يحس برغبة إنه عايز يرجع لك مرة تانية، ليه؟

لأنه هيبقى عايز يحس هنا إنه ليه دور في حياتك، محتاج يحس إنك مستغنتش عنه لسَّا، صدقني هتلاقيه محتاج جدًّا يحس الإحساس ده، ودا اللي هيخليه يكلمك مرة تانية ويتواصل معاك ويرجع يسأل عليك بسبب أو من غير سبب.

ودا هينقلنا للخطوة الرابعة

الخطوة الرابعة

سبب الرجوع

وهي إنك بعد ما تلاقيه رجع يتكلم معاك ويفتح كلام معاك مرة تانية، هنا بقا تقدر تتكلم معاه، هنا تقدر تسأله بقلب جامد عن السبب اللي خلاه ينفصل عنك ... وهنا كمان عايزك تحرجه وتسأله السؤال اللي هقولك عليه دلوقتي

(هو أنت رجعت تاني ليه؟؟)

وهنا هتلاقيه عمال يبرر لك ... هتلاقيه بيقولك إنه كان عنده مشكلة، كان نفسيا مش متظبط أو إنه كان محتاج شوية وقت يقعد يفكر مع نفسه، وغالبا هو كذاب بس هتلاقيه بيحاول يقنعك علشان يصلح موقفه ويحاول يرجع لك مرة تانية

وهنا أنت قدامك اختيارين

في حالة لو كنت مش عايز ترجع له مرة تانية وتشيله من دماغك نهائي وحاسس إنك قادر تقرر إنك تنفصل عنه ... قُل له ده، قُل له ((بصراحة أنا شايف إن علاقتنا انتهت فعلا، وأنت لما قررت إنك تمشي فأنا نهيت الموضوع تماما ... وللأسف ما عنديش استعداد إني أرجع مرة تانية))

أما بقا في حالة إنك عايز ترجع له مرة تانية فلازم تعمل معاه الخطوة الأخيرة.

الخطوة الخامسة

افرض قوانينك

وهي إنك تفرض عليه قوانينك، يعني لازم تقول له إن الموضوع دا لو اتكرر فأنت مش هتسامحه أبدًا وتفهمه إنه لو جالك في يوم وقالك مرة تانية إنه عايز ينفصل عنك فدي هتكون النهاية بينكم.

وده مهم جدًّا علشان تأمن نفسك من إنه ما يحصلش معاك نفس الموقف الصعب دا مرة تانية.

*****

الموضوع السادس
الغيرة

هو إنك لما تكون مرتبط بشخص، والشخص دا بيتعمد إنه يخليك تغير عليه وبيعمل الحاجات اللي بضايقك، مابيهتمش قوي، دا حتى ساعات ما بيحاولش يبين إنه بيغير عليك، ساعتها كل اللي بتفكر فيه هو ازاي أخليه يغير عليا، ويرجع يهتم بيا زي الأول ...

في الجزئية دي هقولك على خمس طرق تخليه يغير جدًّا عليك ويرجع يهتم بيك أكتر من الأول كمان

الطريقة الأولى

التفاعل مع الآخرين إلا هو

أول طريقة هتخليه يغير جدًّا عليك وهتستفزه جدًّا

هي إنك تتفاعل مع كل الناس إلا هو

يعني مثلًا لو كنتم على أرض الواقع، كلم كل الموجودين إلا هو، ما تكلمهوش...

رد على كلام كل الناس

وعلق على كلام كل الناس إلا كلامه هو

لما يحس إنك بتتجاهله أو بتتعمد تطنشه، هيغير جدًّا من الناس اللي حواليك

وتقدر تطبق نفس الطريقة على السوشيال ميديا بإنك ترد على كل الكومنتات إلا الكومنت بتاعه، تتفاعل على كل البوستات إلا بوستاته وهنا هيبدأ يحس فعلًا إن في مشكلة بينك وبينه، وبالتالي علشان يكتشف إيه هي المشكلة دي وليه، وليه أنت استفزيته بالطريقة دي، هتلاقيه بدأ إنه يكلمك أكتر، وطبعًا لما ييجي يكلمك، اتعامل معاه عادي كأن ما فيش حاجة حصلت أبدًا

الطريقة الثانية

شخص مجهول معجب بك

تاني طريقة هتخليه يغير جدًّا عليك

هي إنك تبين إن في شخص مجهول معجب بيك

بمعنى إنك تبدأ تشير بوستات تبين فيما معناها إن أنت لاقيت الشخص المناسب، أو إن في شخص معجب بيك وبيقدرك وبيتهم بيك

حاول تنزل استوريهات فيها أغاني رومانسية بس بشرط ما يكونش الأغاني دي ليها علاقة بيكم إنتم الاتنين، يعني ما تكونوش سمعتوها مع بعض قبل كده أو بعتوها لبعض، ودا هيخلي الشخص اللي معاك يقع في حيرة كبيرة جدًّا ويسأل نفسه عنك، يا ترى هو يقصد حد معين بالبوستات دي؟

ولا هو بيشير كدا بشكل عام وخلاص؟

ولا فعلًا فيه شخص دخل حياته؟

لما الشخص اللي معاك يسأل نفسه الأسئلة دي عنك، فهتلاقيه تلقائيًّا بدأ يكلمك علشان يكتشف إيه اللي بيحصل بالظبط لأنه هيخاف جدًّا إن حد غيره يدخل حياته.

الطريقة الثالثة

الاختفاء فجأة

تالت طريقة هتخليه يغير جدًّا عليك

هي إنك تختفي فجأة دون أي مقدمات

حاول إن أنت تختفي لمدة ما تقلش عن ٣ أيام و دا طبعًا هيثير فضوله جدًّا ناحيتك، أنت فين؟ بتعمل إيه؟ ليه مختفي؟ ليه مبتظهرش؟ ودا هيولد عنده غيرة كبيرة جدًّا لأنه مش قادر يعرف أخبارك.

هيحس إن من حقه إنه يعرف أنت فين وبتعمل إيه وليه اختفيت، ودا اللي هيخليه حتى لو مرجعش يكلمك فهتلاقيه بيعمل حاجة أحسن، هتلاقيه معظم الوقت بيراقبك وقاعد مستنيك على كل السوشيال ميديا.

الطريقة الرابعة

كثرة الخروج

رابع طريقة هتخليه يغير جدًّا عليك

هي إنك تخرج كتير، لما يلاقي إنك بقيت تخرج كتير، تروح أماكن كتيرة، بتروح كذا مكان في نفس اليوم وبتتصور صور حلوة وتنزلها، بتنزل استوريات للأماكن اللي أنت بتروحها، دا هيخليه يحس إن حياتك سعيدة جدًّا من غيره... ودا هيخليه يغير جدًّا لأنه مش موجود معاك في كل الأماكن اللي أنت بتروحها دي، وهيُستفز جدًّا لأنك بتنبسط من غيره.

تخيل معايا إن شخص عارف إنك معجب بيه جدًّا أو بتحبه جدًّا أو متعلق بيه، وفجأة بقا يشوف إنك بتنبسط وتستمتع من غيره، فهنا هيبدأ يتهيأ له إنك اتخليت عنه ودا هيخليه يتمسك بيك ويرجعك لأنه هيحس بالغيرة لأنك بتستمتع بحياتك من غيره.

الطريقة الخامسة

اهتم بنفسك

وآخر طريقة هتخليه يغير جدًّا عليك

هي إنك ترجع تهتم جدًّا بنفسك

تهتم بشكلك

تعمل رياضة

تدي الأولوية لشغلك، لدراستك، لعيلتك، لصحابك...

وتعيش حياتك بالطول والعرض...

ودا هيخلي الطرف التاني يبقى عايز يكون جزء من الحياة دي، لأنه هيغير جدًّا منك لأنك عايش كل دا لوحدك من غيره... هيغير من صحابك، من الناس القريبين منك، ليه؟

لأنهم موجودين معاك وهو ولا

ودا هيخليه يبقى عايز يقرب منك بأي طريقة ممكنة

*****

الموضوع السابع
لا تسأل هذه الأسئلة

هو إن في شوية أسئلة كدا لو سألتها للشخص اللي أنت مرتبط بيه أو لأي حد اعرف إنها هتقلل من قيمتك، فبلاش تسألها

السؤال الأول

سبب اختيارك

أول سؤال... لما تسأله (هو أنت ليه اخترتني أنا بالذات؟)

- طبعا أنت هنا عايز تعرف ليه الشخص اللي معاك اختارك؟

ليه أنت بالذات اللي فضلك عن الكل؟

ليه عايز يقرب منك أنت بالذات؟

بس اللي مش واخد بالك منه إن سؤالك دا بيخلي الشخص اللي معاك يحس إنك ما تستحقش إنه يختارك

سؤالك دا بيخليه يحاول يقنعك إن أنت شخص كويس... ودي حاجة لازم تكون أنت متأكد منها، من غير ما تحتاج لحد إنه يقنعك بيها

السؤال الثاني

هل أنا مناسب لك؟

تاني سؤال هيقلل من قيمتك

لما تسأل الشخص اللي معاك (هو أنا فعلًا مناسب ليك)

الموضوع عامل زي كأنك بتقوله: (لو سمحت قل لي هو أنا مناسب ليك... لو شايف إني مش مناسب ليك قل لي، وهغيّر من نفسي علشان أناسبك)

كأنك بتقوله (أنا هاكون بالظبط الشخص اللي أنت عايزه علشان أناسبك وعشان تقبلني) ...

طبعا دا اللي هيفهمه أغلب الناس اللي هتسألهم سؤال زي ده.

فمتعملش كدا أبدًا، لازم تبين دايمًا ثقتك بنفسك، لازم تخلي الشخص اللي معاك يحس إنك مناسب ليه من غير ما تديله فرصة يقولك هو إذا كنت مناسب ليه ولا لأ.

السؤال الثالث

الانتقاد

تالت سؤال هيقلل من قيمتك

لما تسأل الشخص اللي معاك سؤال زي (إيه اللي ما بيعجبكش فيا)

خليني أقول لك إنك لو كنت بتسأل السؤال دا لشخص أنت لسَّا معاه في بداية العلاقة فأنت هنا عملت غلط كبير جدًّا، ليه؟

لأنك هنا اديته فرصة إنه ينتقدك.

وبالتالي المشكلة هنا إنه بعد ما يقول لك على الشيء اللي ما بيعجبوش فيك، أنت هنا هتبدأ تحس بمشاعر سلبية + إنك هتبدأ تحس بالنقص دايمًا لأنه هيكون معاك بالرغم من إن فيك حاجات ما بتعجبهوش، ودا مش هيخليك مرتاح أبدًا، فبلاش تسأله سؤال زي ده.

السؤال الرابع

الإزعاج

رابع سؤال بلاش تسأله

سؤال (هو أنا ضايقتك؟) أو (هو أنا أزعجتك؟)

لما تسأل أي حد سؤال زي دا فأنت هنا بتحول نفسك لشخص غريب، أنت كده فعلًا بتزعجه... ليه؟

لأنه مش هيبقى عارف يرد على سؤالك دا يقول إيه بالظبط

وأغلب الناس لما تسألهم (أنا أزعجتك؟)

هيقول لك: لأ... لكن حتى جوابهم دا هيقلل منك شوية، ليه؟

لأن أنت هنا اللي حطيت نفسك في الموقف دا واديت الشخص اللي قدامك فرصة إنه يتعامل معاك بعطف، فبلاش تسأل سؤال زي دا، اتكلم على الطول وادخل في الموضوع... أنا عارف إن بعض الناس لما بتسأل سؤال زي دا بيكون من باب الأدب، لكن ما تكترش منه

السؤال الخامس

طلب فرصة

خامس حاجة بلاش تقولها للي قدامك

جملة (طب اديني فرصة)

لازم تعرف يا صديقي إن الفرص ما بتتطلبش، الفرص بتُستغل، فمتقولش أبدًا للشخص اللي قدامك (أرجوك أديني فرصة) إلا في حالة واحدة بس... إنه لو كنت عملت غلط كبير جدًّاا في حق الشخص دا، هنا ممكن إن أنت تطلب منه فرصة، غير كده فمتقولش الجملة دي.

السؤال السادس

رأيه فيك

وآخر سؤال لو سألته اتأكد إنه هيقلل من قيمتك

لما تسأل الشخص اللي معاك سؤال زي (إيه رأيك فيا)

اللي لازم تعرفه هنا يا صديقي إن أنت مش منتَج علشان تسأل الشخص اللي معاك عن رأيه فيك.

أنت مش منتج للبيع علشان تسأله عن عيوبك أو مميزاتك، وتسأله هل أنت كويس ولا لأ.

متحطش نفسك أبدًا في الوضع دا وتخلي الناس يقيموك، ما تطلبش منهم إنهم يحكموا عليك

لازم أنت اللي تفرض الشخصية اللي أنت عايزها

لازم أنت اللي تختار الصورة اللي عايز تظهر بيها وتجبرهم إنهم يتعاملوا مع الصورة دي مع الشخصية دي ليه؟

لأنها شخصيتك.

فما تحطش نفسك أبدًا في موقف يخلي اللي حواليك هنا اللي يحكموا عليك، ليه؟

لأن أغلب الناس للأسف هيحكموا عليك بشكل سلبي

إلا الناس اللي هتلاقيهم بيحبوك جدًّا وبيحترموك، أو الناس اللي عندهم عقلية إيجابية

أما غير كدا فهتلاقي أغلب الناس ممكن يدولك رأي سلبي... ودا هيأثر عليك، وعلى تصرفاتك، وعلى شكلك وكل حاجة.

وهتلاقي نفسك كرهت نفسك بسبب إنك طلب رأي الناس اللي حواليك فيك وهتلاقي نفسك قللت من قيمتك، فما تعملش كده.

*****

الموضوع الثامن
انشغال البال

أذكى حيلة ممكن تخلي أي شخص يفكر فيك ٢٤ ساعة، في الموضوع دا هنتكلم عنه.

وهي إنك لما تكون مرتبط بشخص وحاسس إن أنت متعلق بيه جدًّا أكتر ما هو متعلق بيك، حاسس إنك بتحبه أكتر بكتير ما هو بيحبك، وعلى طول أنت اللي دايمًا بتجري وراه... ساعتها بتحس إنك مظلوم في العلاقة دي.

في الجزئية دي هقولك على مجموعة خطوات لو نفذتها مع الشخص دا، أوعدك إنه هيتعلق جدًّا بيك وهيفكر فيك طول الوقت، زائد كمان إن الخطوات دي هتساعدك جدًّا تصلح علاقتك بنفسك.

الخطوة الأولى

غير مناسب لي

أول خطوة لازم تعملها علشان ما تتعلقش بيه زيادة عن اللزوم وتخليه هو اللي يفكر فيك دايمًا

هو إنك تحاول تقنع نفسك إنه مش الشخص المناسب ليك

يعني بلاش تقول بينك وبين نفسك

(أنا عمري ما هلاقي حد زيه أبدًا)

(أنا عايزه يفضل معايا على طول)

(أنا مش هقدر أبدًا أتخيل حياتي من غيره)

الأفكار اللي أنت عمال تقنع نفسك بيها طول الوقت دي هي اللي هتبقى سجنك، الأفكار دي هي اللي هتحركك، طول ما الأفكار دي مسيطرة عليك اتأكد إنك هتتصرف بعواطف وعمرك ما هتعرف أبدًا تتصرف بعقلك، ودا هيخلي الشخص اللي معاك دايمًا هو اللي مسيطر عليك ودا اللي إحنا مش عايزينه، فلو ما كنتش أنت الطرف

اللي بيتحكم في عواطف الطرف اللي معاه، هتلاقي الطرف اللي معاك هو اللي بيتحكم في عواطفتك.

كل اللي عايزه منك هنا إنك لازم تغير كلامك مع نفسك، لازم تشجع نفسك بإنك تقول لنفسك الكلام اللي يقويك مش الكلام اللي يحبطك ويضعفك.

يعني بدل ما تفضل طول الوقت تقنع نفسك إنه دا بس الشخص المناسب ليك.

قل لنفسك إنه إذا كان دا الشخص المناسب فعلًا فأكيد علاقتي بيه هتكون ناجحة جدًّا، ولو ما نجحتش فدا معناه إنه مش الشخص المناسب.

الفكرة هنا إني مش عايزك أبدًا تكون أنت الطرف اللي دايمًا بيخاف على علاقة الطرف اللي دايمًا عايز ينجّح العلاقة مهما كلفك التمن، لأن التمن اللي هتدفعه هنا هو كرامتك.

الخطوة الثانية

التعامل بواقعية وليس خيالات

تاني خطوة لازم تعملها علشان ما تتعلقش بيه زيادة عن اللزوم وتخليه هو اللي يفكر فيك دايمًا

هي إنك بلاش أبدًا تفضل تبين له أحلامك وخيالاتك طول الوقت، يعني بلاش تقوله مثلا حاجات زي

(أنا بتمنى أعيش مع حد زيك في جزيرة بعيدة عن كل الناس)

بلاش الخيالات... عايزك تتعامل معاه على قد ما تقدر بواقعية، احتفظ بأحلامك الخيالية لنفسك وخليك عايش على أرض الواقع، لأن خيالاتك الرومانسية دي هتخلي الطرف اللي معاك يفهم إنه خلاص استحوذ عليك وعلى تفكيرك ودا هيخليه ما يحاولش يبذل أي مجهود علشان يقرب منك.

يا إما هيستغل خيالاتك دي في إنه يلعب بيك بمعنى إنك هتلاقيه بيبعد عنك وقت ما هو عايز، ولما يبقى عايز يستغلك يقرب منك ويدخلك من خيالاتك دي وهتلاقيه جاي يسرح بيك ويقولك نفسي نوصل مع بعض لكذا وكذا ونعيش في جزيرة.

فكل اللي عايزه منك هنا إنك تكون واقعي

يعني لما الشخص اللي معاك يسألك

(نفسك توصل لإيه في حياتك)

إوعَى تقوله كلام زي

(أنا نفسي ألاقي الشخص اللي بحلم بيه ونعيش في سلام ونسافر ونعمل كذا وكذا)

إوعَى تعمل كده، قُل له إنك نفسك تحقق هدف معين في حياتك، نفسك تتعرف على ناس جديدة، نفسك تخس شوية، نفسك تسافر المكان الفلاني.

المهم إنك تقوله حاجات واقعية تخصك من غير ما تتكلم عنه هو، يعني بين له إن عندك حياتك الخاصة.

الخطوة الثالثة

لاتكثر من الشكوى

تالت خطوة لازم تعملها علشان ما تتعلقش بيه زيادة عن اللزوم وتخليه هو اللي يفكر فيك دايمًا

هي إنك بلاش تزن عليه...

بمعنى إنك بلاش طول الوقت تشتكي

يعني مثلًا لو أنت عارف إن فكرة الجواز من الشخص دا بعيدة شوية، وأنتم اتفقتم مع بعض إن الجواز هيتم بعد سنة مثلًا

فبلاش قبلها تفضل تقوله:

إحنا لازم نتجوز؟

ليه إحنا ما تجوزناش لحد دلوقتي؟

لازم تبين للشخص دا دايمًا إن أنت مش محتاج له في حاجة علشان يحققهالك.

ودا طبعًا تقدر تطبقه على أي حاجة تانية...

طالما إنكم اتفقتم على حاجة معينة إنها تحصل في وقت معين، بلاش تزن عليه لحد ما الحاجة دي تحصل...

اديله فرصة لحد ما ميعاد الحاجة دي ييجي وبعدها تقدر تتكلم معاه.

أما كُتر الشكوى والزن... فدا هيخليه ينفر منك.

الخطوة الثالثة

التجاهل

أما الخطوة الرابعة اللي هتخليه يفكر فيك معظم الوقت

هي إن فيه أمور معينة كدا لازم تتجاهله فيها

يعني لما يتكلم معاك وتلاقي إن الكلام خلاص انتهى، فما تحاولش أنت اللي دايمًا تفتح معاه كلام، تجاهله

لما يسألك سؤال يزعجك أو ما يعجبش... تجاهله

لما تلاقيه تجاهلك فلازم أنت كمان تتجاهله

والتجاهل هنا عبارة عن رسالة غير مباشرة للشخص دا إنه مش مهم قوي بالنسبالك، والهدف من كدا إن احنا منخلهوش يحس إنك مضمون بالنسباله.

للأسف أغلب الناس فاكرين إنهم إذا تجاهلوا شخص بيحبوه فالشخص دا هيهرب منهم أو هيبطل يحبهم... لو اتأخروا في الرد على رسايله أو رفضوله طلب معين... بيبقوا فاكرين إن الشخص دا هيبدأ يبعد عنهم...

اللي عايز أقولهولك إن أنت كدا بتفكر بالمنطق والناس في العلاقات يا صديقي ما بيتعاملوش أبدًا بالمنطق بيتعاملوا بالعاطفة.

وبالتالي لازم تعرف إن الشخص دا لو اتعاملت معاه بالمنطق... فهتلاقي نفسك أنت اللي دايمًا بتبدأ بالكلام، أنت اللي دايمًا بتجري وراه، لكن لو اتعاملت معاه على أساس عواطفه، فهتفهم إنك لازم من وقت للتاني تتجاهله.

الخطوة الرابعة

الحرية

من أهم الحاجات اللي لازم تعملها علشان ما تتعلقش بيه زيادة عن اللزوم وتخليه هو اللي يفكر فيك دايمًا

هي إنك تديله مساحته، لازم تديله مساحته يعمل اللي هو عايزه ويحس إنه عنده شوية حرية...

لما بترتبط بشخص، بتلاقي إن الشخص دا بدأ يبطل شوية أمور كده علشانك... لأنه عامل حساب لردة فعلك، ومش عايز يخسرك، لأن هنا أنت فرضت احترامك عليه وبقا ما بيعملش الأمور اللي بتزعجك لأنه بيحترمك.

لكن لو كنت أنت بتجبره وتطلب منه يصور لك طول الوقت وتفضل تسأله طول الوقت وتحقق معاه، ليه متصلتش بيا، ليه معملتش كذا... كل دا هيخلي جاذبيته ناحيتك تقل، أو بمعنى أصح مش هيحترمك زي الأول.

الخطوة الرابعة

السعادة

وأهم حاجة هتخليه يفكر فيك وتشغل باله باستمرار

هي إنك تبينله إنك تقدر تكون سعيد من غيره، وتبين له إنك شخص حر وسعادتك مش واقفة على حد.

لما تحسس الشخص اللي معاك إن أنت عندك حياتك الخاصة، وإن أنت قادر تتحمل مسئولية نفسك كويس، وبتتحكم في مشاعرك وفي نفسك، وعارف إيه اللي أنت عايزه بالظبط مع نفسك...

وفي نفس الوقت بتدي الشخص اللي قدامك الحرية إنه يختارك بناء على شروطك وصفاتك دي من غير ما تجري وراه وتحاول تقنعه أو تفرض نفسك عليه فهنا تلقائيًّا هيحس إنه خلاص لقا الشخص المناسب، ودي الحاجة اللي تقريبًا بيدور عليها كل الناس في أي علاقة.

الخطوة الخامسة

المقارنة

وآخر حاجة عايزك تركز عليها هي إنك ما تحطش نفسك أبدًا في مقارنة بينك وبين شخص تاني.

يعني لما تيجي تتعرف على شخص معين، والشخص دا يبدأ يحكي لك عن علاقاته اللي فاتت وإزاي كانت وحصل فيها إيه، وأنت علشان معجب بيه وعندك مشاعر ناحيته، فبتبدأ تحاول تقنعه إنك هتكون أفضل من علاقته اللي فاتت... اوعَى تعمل كده... أنت كدا بتحط نفسك في مقارنة بينك وبين شخص تاني... وبتدي الفرصة للشخص اللي معاك، إنه يحكم عليك بناء على علاقته اللي فاتت ويفضل يقيّمك... أنت كدا بتخليه يحطك في وضع منافسة بينك وبين الشخص اللي كان معاه في علاقة قبل كده.

ودا مش في صالحك أبدًا... لأنه هيقلل من قيمتك، فما تعملش كده

*****

الموضوع التاسع
الانتقام

وهو إنك لما تكون مرتبط بشخص ويحصل بينكم شوية مشاكل وتلاقيه بعد عنك وسابك رغم إنك ما قصرتش معاه في حاجة وعملت معاه كل اللي عليك... ساعتها بتحس إن الشخص دا استغلك أو لعب بيك، وهتلاقي نفسك هنا كل اللي بتفكر فيه، هو إنك تنتقم لنفسك من الشخص اللي خذلك واستغلك دا

في الجزئية دي هقولك بالتفصيل إزاي تنتقم من الشخص دا وتخليه يندم عليك كمان.

امشِي معايا خطوة بخطوة

مبدئيًّا خلينا نتفق على حاجة مهمة

إن اللي هقولهولك في الجزء دا عبارة عن تمثيلية أو خطة أنت هتعملها على الشخص اللي سابك علشان تنتقم منه... طب ليه هنمثل عليه، لأن أنا عارف كويس جدًّا إن بعد ما الشخص دا كسر قلبك وبعد عنك إن أنت حالتك النفسية دلوقتي مش كويسة أبدًا

فحتى لو أنت مش حاسس إنك تقدر تنفذ اللي هقولك عليه، حاول تمثله لأن دي الحاجة الوحيدة اللي هترجع لك حقك.

الخطوة الأولى

الاهتمام بالمظهر

أول خطوة لازم تعملها علشان تخليه يندم عليك

هو إنك ترجع مرة تانية تهتم بمظهرمك زي الأول أو أكتر من الأول لأن مظهرك هو أول شيء ممكن يخلي أي شخص كسر قلبك، يندم عليك ... لأنه لما يلاقي مظهرك بقى أحسن فتلقائيًّا هيعتقد إن نفسيتك كمان بقت أحسن، حتى لو كنت بتمثل دا

وبالتالي طالما هو شايف إن مظهرك ونفسيتك كويسين، فدا هيخليه يفهم إنك متأثرتش بيه، وإنه م أثرش عليك

دا هيخليه يفهم إنه بالنسبالك ما يساويش حاجة، وإن خروجه من حياتك مالوش أي قيمة عندك.

عايزك تتخيل معايا كده إن في شخص أنت تعرفه انفصل عن حد بيحبه، وبعد الانفصال شكله مابقاش حلو أبدًا، وزنه زاد، تحت عينه بقا أسود ومظهره بقا وحش جدًّا... يا ترى هتقول عليه إيه بينك وبين نفسك.

تلقائيًا هتلاقي نفسك بتقول:

(بص بقا عامل ازاي؟ حالته اتدهورت يا عيني بعد الانفصال)

ودا بالظبط اللي هيقوله عليك الشخص اللي انفصل عنك لما يلاقي مظهرك اتدهور بعد ما بعدتوا عن بعض.

علشان كدا أول خطوة هتخليه يندم عليك، هو إن مظهرك بقا حلو جداااا من بعده.

الخطوة الثانية

عدم الشكوى

تاني خطوة لازم تعملها علشان تخليه يندم عليك

هي إنك ما تشتكيش (لا تشتكي)

يعني لما أي حد ييجي يسأل عن حالك ويطمن عليك يقولك عامل إيه، قُل له أنا بخير الحمد لله كله زي الفل وأنا في أحسن حال، حتى لو كنت جواك بتتألم، لازم تمثل إنك كويس، إحنا اتفقنا إن هي تمثيلية وأنتَ هتمثلها، ودا هيخلي أي حد حواليك يحس قد إيه أنت شخص قوي، وهيحس إن مش أي حاجة بتأثر على حياتك، وإنك ما بتبصش وراك ولا بتوقف حياتك عند حد ودي أكتر حاجة تخلي أي حد يندم عليك ويعملك ألف حساب... إنك ما بتتأثرش.

ولازم تعرف إن أهم حاجة هتحسن نفسيتك وفي نفس الوقت هتخلي أي شخص فارقك يندم جدًّا عليك هي إنك متحكيش لحد قصصك القديمة وقد إيه أنت عانيت فيها، وكنت الطرف المظلوم... لأنك لما هتحكي تجاربك اللي فشلت فيها فهنا هيحصل حاجتين:

أول حاجة أنت هتحس بمشاعر سلبية جدًّا ناحية نفسك

تاني حاجة الطرف اللي أنت بتحكيله هيحس إن في حد قدر يستغلك أو يلعب عليك قبل كده ودا مش في مصلحتنك خالص

فكل اللي عايزه منك هنا إن لما حد ييجي ويسألك، أنت مريت بعلاقة قبل كده وفشلت قُل له (مش مهم اللي فات المهم الحاضر وأنا حاليًا في أفضل حالاتي)

فبلاش نتكلم في الماضي، لأننا للأسف إحنا بنستمتع جدًّا لما نحكي عن تجارب فاشلة مرينا بيها، لأنها بتخلينا نحس إن إحنا مظلومين

فمش عايزك أبدًا تعيش الدور دا لأنه ببساطة مش هيفيدك في أي حاجة بالعكس دا هيخلي الناس اللي ظلموك يحسوا إنهم لسَّا ساكنين جواك.

الخطوة الثالثة

عدم المعاتبة

تالت خطوة لازم تعملها هتخليه يندم جدًّا عليك

ودي عبارة عن حيلة نفسية هتستخدمها معاه... وهي إنه لو حصل بينكم كلام ورجعتوا تتكلموا تاني لأي سبب... اوعَى تعاتبه أبدًا أو تقوله أنت استغلتني، أو سببتلي مشكلة، أو تقول له إنك بتكرهه، مش عايزك أبدًا تتكلم معاه كلام من النوعية دي، لأن الكلام اللي من النوع دا هيخليه يتأكد إنك لسَّا متعلق بيه.

كل اللي عايزه منك إنك تركز في كلامك معاه على الذكريات الحلوة اللي أنتم قضتوها مع بعض.

يعني مثلًا فكره بالهدية الجميلة اللي جابهالك في عيد ميلادك، فكره باليوم الجميل اللي إنتوا قضتوه مع بعض آخر مرة، يعني كلمه عن ذكرى جميلة كانت بينكم وبعدها قُل له (كانت أيام حلوة جدًّا)... وبعدها انهِي الكلام

اللي هيحصل هنا إنك لما تفكره بالذكريات السعيدة اللي كانت بينكم، فدا هيخليه يحن للأيام دي... لا شعوريًّا هيحس إنه كان سعيد جدًّا معاك ولازم يرجع السعادة دي مرة تانية، لو استعملت الحيلة دي اتأكد إنك هتقلب الترابيزة على أي شخص استغلك أو كسر قلبك.

لأنه هيكون متوقع منك إنك تشتكي وتلعب دور المظلوم، لكن لما تفكره بالذكريات الحلوة اللي كانت بينكم وبعدها تنسحب، فهنا أنت سيبته في أزمة، خليته يبقا عايز يرجع للذكريات دي مرة تانية.

الخطوة الرابعة

كثرة المزاح

ورابع خطوة لازم تعملها علشان تخليه يندم عليك

هي إنك على قد ما تقدر تحاول تهزر معظم الوقت

لازم بوستاتك على السوشيال ميديا أو استوريهاتك ما تكونش جد أبدًا

لما تحاول إنك تبين إنك معظم الوقت بتضحك وتهزر، فأنت هنا بشكل غير مباشر بتبين للشخص دا إنك متأثرتش أبدا باللي حصل بينك وبينه

أنت كده بتبين له إن حياتك ماشية تمام وإنك مش عايش أزمة عاطفية زي ما هو متوقع، ودي أكتر حاجة تخلي الشخص اللي كسر قلبك يندم جدًّا عليك

لأنه هيشوف قد إيه أنت قوي، لأنك بتواجه اللي حصلك بضحك وهزار.

الخطوة الخامسة

السفر

وبعيدًا عن كل ده

أقوى طريقة ممكن تخلي أي شخص يندم على فراقك هي إنك تسافر

لما تسافر...

أولًا نفسيتك هتبقى أحلى لأنك هتحس بحبه تغير وأنك اتخطيت الموضوع شوية

ثانيًا الشخص التاني هيحس إنك بجد بعدت عنه

الخطوة السادسة

البعد

آخر وأهم نصيحة أقدر أقدمها لك

هي إنك على قد ما تقدر تخلي الشخص اللي خذلك بعيد عنك

وحتى لو حصل بينك وبينه كلام، حاول إن أنت تنهي الكلام بأسلوب كويس وتنسحب، ما تتكلمش معاه كل يوم، لأن طالما هو قريب منك فدا معناه إنه عايز يكتشف مشاعرك وعايز يرجعك زي ما كنت ويستغلك مرة تانية.

فعلشان تخليه يحس إنه خسرك لازم تخليه بعيد عنك، لكن لو حس إنه يقدر يقرب منك وقت ما هو عايز فدا هيخليه يحس إنك مضمون وإنه يقدر يرجعك وقت ما يحب.

الموضوع العاشر
النرجسية

وهو إنك لما تكون في علاقة مع شخص نرجسي سواء علاقة حب أو جواز أو صداقة أو قرابة وتلاقيه بيمارس عليك ألاعيبه ونرجسيته، ساعتها بتحس إنك مش عارف تعمل إيه أو تتصرف معاه إزاي.

في الجزئية دي مش بس هقولك إزاي تتعامل مع الشخص النرجسي، هقولك إزاي تجيب مناخيره الأرض كمان...

امشِي معايا خطوة بخطوة

قبل ما أقولك إزاي تتعامل مع الشخص النرجسي، خليني أقولك على خمس صفات لو لاقيتها في الشخص اللي معاك اعرف إنه نرجسي لأن احنا دلوقتي بقا أي حد ميعجبناش نقول عليه نرجسي ودا طبعا غلط...

يعني أنا لو لاقيت صفة من الخمس صفات دول في حد يبقي نرجسي؟

لأ... لو لاقيت الخمس صفات دول مع بعض مجتمعين في شخص واحد يبقي الشخص دا نرجسي وبعد ما أقولك على الخمس صفات دول هقولك بالتفصيل إزاي تتعامل مع النرجسي

صفات الشخصية النرجسية

الصفة النرجسية الأولى:
عدم الاعتراف بالنرجسية

أول صفة هتلاقيها في الشخص النرجسي
إنك هتلاقيه مش معترف أصلًا إنه نرجسي
يعني لو رحت له وقلت له:
(على فكرة أنت عندك مشكلة؛ أنت نرجسي)
هتلاقيه بيضحك ويتريق عليك
مستحيل الشخص النرجسي يشوف أبدًا عيوبه أو غلطاته...

هتلاقيه دايمًا شايف نفسه خالي من أي عيوب أو غلطات، يا ريت على كدا وبس دا أنت هتلاقيه كمان شايف نفسه شخص مثالي.

الصفة النرجسية الثانية:

الغرور والتكبر

تاني صفة هتلاقيها في الشخص النرجسي

إنك هتلاقيه إنسان مغرور ومتكبر

وهتلاقيه بيمارس تكبره دا على كل الناس اللي حواليه بإنه يقلل منهم ويشوف نفسه عليهم.

بيحس بلذة فظيعة لما ينجح في إنه يقلل من قيمة الشخص اللي قدامه ويحسسه إنه ولا حاجة.

الصفة النرجسية الثالثة:

العند

وتالت صفة هتلاقيها في الشخص النرجسي

إنك هتلاقيه إنسان عنيد بشكل مش طبيعي

هتلاقيه بيعاند لمجرد العند، ومستحيل يرجع أبدًا في عِنده حتى لو اكتشف بينه وبين نفسه إنه مش على حق

هتلاقيه بيعند معاك لآخر نفس لمجرد إنه مش عايز يعترف بغلطه

مستحيل النرجسي يعترف بغلطه أو يطلّع نفسه غلطان حتى لو على موته.

الصفة النرجسية الرابعة:

الأنانية

رابع صفة هتلاقيها في الشخص النرجسي

هي الأنانية

الشخص النرجسي ما بيشوفش إلا نفسه ومصلحته وبس

بمعنى إنه مستحيل يفضّل حد على نفسه سواء أنت أو أي حد تاني حواليه حتى لو كانوا قريبين جدًّا منه

نفسه هي رقم واحد

الصفة النرجسية الخامسة:

الإيذاء

وخامس صفة هتلاقيها في النرجسي واللي لازم تخلي بالك منها جدًّا، وهي إن الشخص النرجسي ما عندوش أي مشكلة أبدًا إنه يؤذيك على حساب إنه يسعد نفسه لأنه زي ما اتفقنا من شوية إنه هو ما بيشوفش غير نفسه وبس، تركيزه كله على نفسه، وبالتالي مش هيهتم بأمرك، مش هيهتم إذا كنت أنتَ زعلان ولا حزين، بخير ولا مش بخير...

أيًّا كان كل دا مش مهم، المهم هو... المهم هو حاسس بإيه

وعلشان تقدر تتعامل مع الشخصية النرجسي قدامك ٣ خطوات

خطوات التعامل مع الشخصية النرجسية

الخطوة الأولى:

تقدير نفسك

أول خطوة لازم تعملها مع الشخص النرجسي

هي إنك وأنت بتتعامل معاه لازم تدي لنفسك نفس درجة العظمة والتقدير اللي بيديها لنفسه وهو بيتعامل معاك

بمعنى إنك هتلاقي الشخص النرجسي دا دايمًا شايف نفسه، هتلاقيه دايمًا بيدي لنفسه كمية كبيرة جدًّا من التقدير لنفسه بشكل مبالغ فيه

أنت هنا لازم تعمل معاه نفس الحاجة، لازم تتعامل معاه بنفس الطريقة... ليه؟

لأنك لو ما تعاملتش معاه بنفس الطريقة، لو مقدرتش نفسك بشكل مبالغ فيه زي ما هو بيعمل فمش هتكون أبدًا في توازن معاه، مش هيكون في تساوي بينك وبينه، وطالما ما فيش تساوي بينك

وبينه، فهتلاقيه بيقلل منك، بيعاملك من غير أي اهتمام...

عارف ليه؟

لأنك ما بتديش لنفسك نفس الجرعة اللي بيديها لنفسه من التقدير

كل اللي عايزه منك إنك لو لاقيته بيبالغ في إنه يدي لنفسه قيمة عالية جدًّا أنت كمان بالغ، ودي أول حاجة هتخلي في توازن في التعامل بينكم ولما هتحسسه بده فمش هيقدر أبدًا إنه يقلل منك تحت أي ظرف، ليه؟

لأنه هيحس إنك زيه، زي ما بيركز على نفسه، زي ما بيهتم بنفسه، أنت كمان بتهتم بنفسك وبتركز على نفسك.

الخطوة الثانية:

قلل من ثقته بنفسه

تاني خطوة لازم تعملها مع الشخص النرجسي

هي إنك تحاول تقلل له ثقته بنفسه

بمعنى إنك تحاول تهز صورته قدام نفسه لما تلاقيه حاول يشوف نفسه عليك أو يعاملك بطريقة مش كويسة

طب إزاي تهز ثقته بنفسه؟

حاجة بسيطة جدًّا، هي إنك تنتقده

لازم تعرف إن أكتر حاجة بيكرهها الشخص النرجسي سواء راجل أو ست هو النقد...

اللي عايزه منك هنا، إنك تنتقد أي حاجة فيه انتقد تصرفاته، كلامه أفكاره، انتقد حاجة في شكله

وهنا هتلاقيه دخل في حالة كبيرة جدًّا من الغضب، حالة كبيرة جدًّا من الحزن... ليه؟

لأنه ما يقدرش يستحمل النقد، لأنه دايمًا شايف نفسه مثالي

الموضوع أشبه بإن عندك بالونة منفوخة على الآخر وأنت بتحاول تفرقعها بسن دبوس، ودي أهم طريقة تقدر تستعملها مع الشخص النرجسي لما تلاقيه بيقلل منك.

الخطوة الثالثة:
الكلام الواضح المباشر

تالت خطوة لازم تعملها مع الشخص النرجسي

هي إن كلامك مع الشخص النرجسي لازم يكون كلام واضح ومباشر

بمعنى إنك لو عايز تطلب منه أي حاجة قلها له على طول بشكل صريح من غير أي تلميحات

أكبر غلط ممكن تقع فيه هو إنك تستنى من الشخص النرجسي إنه يفهم من نفسه إنه نرجسي، إنه يفهم من نفسه إنه أساء إليك، إنه يفهم من نفسه إنه لازم يغير أسلوبه معاك، اوعَى تستنى منه إنه يفهم دا من تلقاء نفسه

لما تلاقي الشخص النرجسي بيعاملك بشكل مش كويس، لازم تقوله دا وتفهمه إنك مش قابل دا أبدًا وإنه لازم يغير طريقته معاك وإلا مش هتكون في حياته.

علشان كدا لازم يكون كلامك معاه واضح وصريح وتهدده بشكل مباشر إنك هتسيبه وتبعد عنه لو استمر في إنه يعاملك بطريقة مش كويسة أو إنه يقلل من قيمتك

عشان كده اوعَى تستعمل معاه التلميحات

الشخصية النرجسية ما ينفعش معاها أبدًا التلميحات

الشخص النرجسي ما ينفعش معاه أبدًا إنك تسمح إنه يتعدى حدوده معاك

لأنك لو سمحت له بدا هيتمادى فيها

عايز أقولك إن أحيانا بيكون فيه بعض المشاكل في علاقات معينة ما بيكونش ليها حل، لكن أحيانًا بتكون مضطر إنك تعديها علشان تحافظ على العلاقة والطرف التاني أحيانا بيقدر دا

لكن لو كنت مع شخص نرجسي فمش هيقدر أبدًا دا وهيعتبر تجاوزك للمشكلة إن أنت قبلت بيها.

وآخر وأهم حاجة عايز أقولها لك في الجزئية دي
إن أنت قدامك اختيارين مالهمش تالت مع الشخص النرجسي

الاختيار الأول...

هو إنك لو عايز تحافظ على الشخص النرجسي دا في حياتك، لازم تشفق عليه، بمعنى إنك تحط في ذهنك إنك بتتعامل مع شخص مش طبيعي، شخص عنده مشكلة وأنت بتاخده على قد عقله لأنه صعبان عليك، وده هيحميك من إنك تتأثر بأفعاله وتفضل تعاني طول الوقت

أما الاختيار التاني هو إنك تستعمل الشفقة دي مع نفسك، يعني تشفق على نفسك إن أنت مش هتقدر تتحمل الشخص دا مرة تانية، وتفوق لنفسك ودا هيساعدك إنك تفك تعلقك بيه وتبعد عنه وتبدأ بقا تلتفت لنفسك وحياتك ومتضيعش وقت أكتر من كده

في الجزئية دي قلت لك على أنسب طريقة تتعامل بيها مع الشخص النرجسي، وفي الآخر اديتك اختيارين، في النهاية الاختيار ليك.

*****

الموضوع الحادي عشر
اضطراب الشخصية الحدية

هو إنك لما تكون في علاقة صعبة مع شخص، أحيانا بتسأل نفسك هو العيب مني ولا منه... هل أنا السبب في المشاكل دي ولا هو، هل أنا مريض وعندي اضطراب نفسي ومش واخد بالي... ولا هو اللي مريض؟

النهاردة هقولك بالتفصيل على أخطر اضطراب نفسي ممكن يدمر أي علاقة وهو (اضطراب الشخصية الحدية)

وللأسف ممكن طرف منكم إنتم الاتنين في العلاقة يكون مصاب بالاضطراب دا وهو ميعرفش

والنهاردة هشرح لك بالتفصيل يعني إيه اضطراب الشخصية الحدية وإزاي تتعامل مع مريض الشخصية الحدية وهقولك على علامات لو لاقيتها في حد اعرف إنه مريض بالشخصية الحدية.

العلامة الأولى

الإحساس الدائم بالذنب والغضب

اضطراب الشخصية الحدية

هي إن مريض الشخصية الحدية لما بييجي يشتكي للدكتور النفسي شكوته دايمًا بيكون فيها إحساس بالذنب والغضب من نفسه ومن اللي حواليه.

دايمًا هتلاقي عنده مشاعر مستمرة من الخوف والقلق.

هتلاقيه دايمًا في علاقته مع الشخص اللي معاه مش حاسس بالأمان وبالتالي مش هيقدر يحسس الطرف اللي معاه بالأمان.

المشكلة الأكبر إنك لو حاولت تطمنه فمش هيحس بمحاولاتك دي أبدًا.

هتلاقي إن محاولاتك معاه أغلب الوقت مش متشافة، ودا هيخليك تشك في نفسك وصورتك قدام نفسك هتتهز

هتحس معاه دايمًا إنه مخبي عليك حاجة ودا لأنه معظم كلامه معاك هتلاقي فيه تهويل وتضخيم للأمور، ولو أنت ماكنتش واثق

من نفسك هتلاقيه جننك معاه+ كمان إن دايمًا صورته مهزوزة قدام نفسه.

بمعنى إنه حاسس دايمًا إنه مش لاقي نفسه أو تايه ودا اللي بيخليه يزهق بسرعة وما يقدرش يكمل في أي حاجة بيبدأها أو في أي علاقة بيبدأها فتلاقيه دايمًا عايز يبدأ من أول وجديد.

كل شوية يغير اهتماماته يغير صحابه، يغير شغله وهكذا وفي النهاية ما بيكملش في أي حاجة بيبدأها.

وعلى فكرة ٧٥ ٪ من مرضى الشخصية الحدية بيكونوا من الستات.

العلامة الثانية

الخوف من الوحدة

تاني علامة بتبان على مريض اضطراب الشخصية الحدية

هي الخوف المرضي من إن الشخص اللي معاه يسيبه، وإنه يكون لوحده...

ما يقدرش أبدًا يكون لوحده، لأنه ما بيحسش إنه موجود بجد غير لما يكون في حد جانبه.

دايمًا عنده تخيلات إن الناس هتتخلى عنه، هتلاقيه دايمًا بيرسم سيناريوهات خيالية في عقله عن الوحدة وعن إن كل الناس اتخلت عنه لدرجة إن أنت لو اتأخرت عليه في ميعاد هيتهيأله إنك مش عايز تكون معاه أصلًا

مريض الشخصية الحدية من كتر خوفه إنه يتساب بيفضل يفتعل مواقف ويحط اللي حواليه تحت ضغوطات واختبارات لحد ما فعلًا يتساب.

بمعنى إنك هتلاقيه بيهدد بالانفصال لأنه خايف يتساب يا إما الطرف التاني يهدده بالانفصال لأنه ما بقاش حاسس بالأمان

وتفضل الخناقة مستمرة بينهم بهدف مين اللي هيدي الأمان لمين الأول ودا بيخلي العلاقة مرهقة جدًّا

مريض الشخصية الحدية لا شعوريًّا بيكون جواه إحساس مزيف بإنه هيفشل في أي علاقة هيدخلها، والإحساس المزيف دا للأسف بيخليه ممكن ينهي قصة حب بينه وبين شريك حياته، فهتلاقيه بيقول لنفسه كده كده خربانة، أحاول فيها ليه.

العلامة الثالثة

الخوف المبالغ فيه من المسئولية

تالت علامة بتبان على مريض اضطراب الشخصية الحدية هي الخوف المبالغ فيه من المسئولية...

على الرغم من إنه بيترعب من الوحدة وبيخاف من إنه يتساب إلا أن مريض الشخصية الحدية صعب جدًّا إنه يلتزم في علاقة ودي قمة التناقض اللي ممكن تقابلها في أي بني آدم.

ولو أنت ما عندكش وعي أو معلومات في علم النفس فهتتجنن وأنت بتتعامل معاه هتلاقي نفسك بتقول لنفسك... هو إزاي عايزني جانبه وفي نفس الوقت بيبعدني عنه؟

هو إزاي عنده حماس إننا نتكلم طول الوقت وفجأة ومرة واحدة مش عايز يتكلم معايا؟

هو إزاي نفسه يكمل معايا وفي نفس الوقت مش ملتزم معايا في أي حاجة؟

اللي عايز أقولهولك هنا

إن خوفه من المسؤولية بيخليه دايمًا عايز يغير كل حاجة حواليه، يعني هتلاقيه عايز يعيش معاك حلاوة البدايات وبس ولما العلاقة تدخل في الجد هتلاقيه بيهرب أو بيحاول يدخل في علاقة تانية يعيش فيها حلاوة البدايات وهكذا، وقِيس خوفه من المسئولية دا بقا على كل حاجة في حياته.

يعني مثلًا خوفه من المسئولية دا بيخليه مش ملتزم في الشغل، فتلاقيه بيروح شغله متأخر فميعملش الشغل المطلوب منه فيحس إنه مضغوط فيسيب الشغل فيشوف نفسه فاشل فيغير الشغل وهكذا.

العلامة الرابعة

كتمان الغضب

رابع علامة بتبان على مريض اضطراب الشخصية الحدية

هي إنه لما بيزعل أو يضّايق منك، يكتم دا جوه نفسه وما يقولكش، هتلاقيه بيخبي غضبه دا جوه نفسه

يعني لو متضّايق أو على آخره منك مش هيقولك، لكن هيتخيل بينه وبين نفسه إنه رد عليك وأخد حقه منك

+

كمان إنك هتلاقيه ما بيعبرش عن غضبه أبدًا بطريقة مباشرة، دايمًا طريقته في التعبير عن غضبه بتكون غير مباشرة.

يعني مثلًا لو ست عندها اضطراب الشخصية الحدية متخانقة مع جوزها ومتضّايقة منه مش هتواجهه.

هي ممكن تنام متأخر علشان تصحي متأخر وما تحضرلوش الفطار لأنها عارفة إنه كده هيتضّايق وينزل جعان، دايمًا هتلاقيها بتستخدم طريقة غير مباشرة في إن هي تعبر عن مشاعرها...

وغالبًا النوع دا من ستات الشخصية الحدية بتلاقيها ما عندهاش أي مهارات اجتماعية في إنها تتواصل مع اللي حواليها وتتأقلم معاهم.

كيفية التعامل مع مريض الشخصية الحدية

طب إزاي نتعامل مع مريض الشخصية الحدية

أول حاجة لازم تعرفها إن غالبا مريض الشخصية الحدية ما بيبقاش عارف إنه مريض فأهم حاجة لازم تعملها معاه هو إنك تحاول تعرفه إن عنده مشكلة، بس لازم توصله دا بطريقة يحس فيها إنك خايف عليه ومن غير ما تجرحه.

ودا بالظبط نفس اللي أنا بعمله كمعالج نفسي مع أي حالة بيتم تشخيصها إنها شخصية حدية

بحاول أفهمه بالتفصيل يعني إيه شخصية حدية

وبعد كدا بييجي العلاج السلوكي والعلاج الدوائي

لكن مبدأ العلاج نفسه وبدايته إن المريض يعرف إنه مريض ودي أكتر وسيلة هتساعده وتخليه قادر يفهم نفسه ويعيش في سلام...

*****

الموضوع الثاني عشر
التفكير الزائد

وهو إن لو أنت شايف نفسك من الناس اللي عقلها مش بيبطل تفكير أبدًا في كل حاجة، عقلك مش بيبطل تفكير في كل تفصيلة بتحصل حواليك، وبتلاقي نفسك كده بتقعد بالساعات تفكر في موضوع معين لدرجة إنه دا بقا معطل حياتك.. لاقيت لك الحل.

في الجزئية دي هقولك على خمس خطوات نفسية لو طبقتها أوعدك إنك هتتخلص من التفكير الزيادة دا وبمنتهى السهولة كمان.

في البداية لازم تعرف إنه بما إنك بتعاني من مشكلة التفكير الزيادة فأنت بنسبة مية في المية بتعاني من مشكلة التفكير السلبي، لأن ببساطة لو كنت بتفكر بشكل إيجابي، عمرك ما هتشتكي من التفكير الزيادة..

الخطوة الأولى

عامل الوقت

وأول خطوة هتساعدك إنك تبطل التفكير الزيادة واللي بينصح بيها خبراء علم النفس

هي فكرة إنك تخلي الموضوع اللي بتفكر فيه كتير جدًّا دا في مكانه الصح بإنك تسأل نفسك سؤال واحد بس:

هل الموضوع اللي بتفكر فيه دلوقتي دا هيكون مهم جدًّا بعد ٦ شهور من النهاردة أو بعد سنة؟

هل هيأثر عليك مدى الحياة ولا تأثيره هيكون مؤقت؟

خلينا نفترض إنك بتفكر تفكير زيادة جدًّا في وظيفة معينة.. فاسأل نفسك هل الوظيفة دي هستمر فيها مدى الحياة؟؟

لو كانت إجابتك آه.. فدا معناه إنه لازم تفكر فيها فعلًا ودا معناه إن تفكيرك كويس.. ولكن لو كانت إجابتك لا.. فدا معناه إن الوظيفة دي ما تستاهلش منك التفكير دا كله، أنت بس بتضيع وقتك..

لو كنت بتعاني من التفكير الزيادة في موضوع شكلك، جسمك تخنك، رفعك، فعايزك تسأل نفسك سؤال بسيط:

"هل الموضوع دا هيهمك بعد ٦ شهور من دلوقتي ولا لا؟"

لو كنت بتعاني من التفكير في علاقة معينة وبتفكر فيها بشكل زايد جدا، من المهم جدًّا إنك تسأل نفسك:

هل العلاقة دي علاقة دايمة ولا مؤقتة.. هل في حاجة توحي إن الموضوع اللي أنت بتفكر فيه دلوقتي دا هيكون مهم بالنسبالك حتى بعد ٦ شهور حتى بعد سنة بعد خمس سنين، ولا هو بس موضوع مؤقت.

إذا كانت إجابتك إنه موضوع مؤقت.. فهتلاقي إن نفسيتك ارتاحت جدًّا وهتلاقي إن تفكيرك في الموضوع دا بدأ يقل بالتدريج.

ولكن لو كانت إجابتك آه الموضوع دا مهم بالنسبالي بعد ٦ شهور بعد سنة بعد خمس سنين، هو مهم لأنه هيأثر على حياتي فدا معناه إنك محتاج إنك تعمل الخطوة التانية.

الخطوة الثانية

اتخاذ القرار في وقت محدد

الخطوة التانية علشان تتخلص من التفكير الزيادة

هي إنك تحط وقت محدد تاخد فيه القرار.. يعني مثلًا أنا بعاني من مشكلة في التفكير الزيادة بخصوص شغلي أو بفكر تفكير زيادة بخصوص علاقتي بالشخص اللي أنا مرتبط بيه

فكل اللي أنا هعمله هو إن أنا هقول لنفسي (تمام.. خلال خمس أيام بالظبط من دلوقتي هاخد قرار نهائي بخصوص الموضوع دا بخصوص الشغل دا سواء كنت هستمر فيه ولا هسيبه، خلال خمس أيام بالظبط هاخد قرار في العلاقة دي هل هكمل فيها ولا مش هكمل، قدامي خمس أيام بالظبط هقرر فيهم أو ٣ أيام أو ٢٤ ساعة هقرر بالظبط إيه اللي أنا لازم أعمله في الموضوع دا.

لأن لازم تعرف كويس جدًا إن أكتر حاجة هتخليك ما تبطلش تفكير أبدًا في موضوع معين هو فكرة إنك متردد، هو فكرة إنك مش عارف إيه اللي أنت هتعمله، أو امتى هتعمله أصلا.. ولكن لما تحصر نفسك بمدة أو بوقت معين فدا هيخليك تجبر نفسك على إنك

تاخد قرار بخصوص الموضوع دا اللي شاغل بالك، بالتالي بمجرد إنك تاخد القرار فدا هيخليك تتخلص من التفكير الزيادة..

فكل اللي عايزك تعمله هنا هو إن أنت تجبر نفسك على اختيار مدة زمنية معينة أو وقت معين أنت تحدده وبعدها أجبر نفسك على إنك تاخد القرار خلال المدة دي بخصوص الموضوع اللي شاغلك دايمًا وبتفكر فيه طول الوقت

أما لو لاقيت إنك مش قادر أبدًا إنك تاخد قرار دلوقتي بخصوص الموضوع اللي شاغل بالك طول الوقت ده.. فلازم تستخدم الخطوة التالتة علشان تتخلص من التفكير الزيادة.

الخطوة الثالثة

اتخاذ القرار في وقت محدد

وهي فكرة إنك تأجل التفكير في الموضوع..

يعني ممكن أنت تكون دلوقتي لسَّا بتدرس مثلًا وأنت مثلًا في علاقة وعارف إنك مش هتتجوز إلا بعد ٣ أو ٤ سنين من دلوقتي فبدل من إن أنت تقعد وتفكر هل العلاقة دي تناسبك ولا لا، هل ارتبط بالشخص الفلاني ولا لا.. اللي عايزه منك هنا إنك تأجل التفكير في الموضوع ده.

قول لنفسك إنه

حاليا.. أنت لسَّا بتشتغل..

حاليًا أنت لسَّا بتدرس..

حاليا لسَّا بتكون نفسك..

فبالتالي لسَّا بدري جدًّا إنك تشغل بالك بالتفكير في الموضوع ده..

أجّل التفكير في المواضيع اللي هي مش ضرورية حاليًا أو مش وقتها دلوقتي..

لما تلاقي نفسك بتبالغ في التفكير في أمور أنت عارف إنك حاليًا مش هتعملها وعارف إنك هتعملها في المستقبل.. فالموضوع عامل زي إنك مثلًا عايز تسافر الشهر الجاي لكن أنت مشغل عربيتك من دلوقتي وسايبها شغالة من دلوقتي لحد الشهر الجاي وكده طبعًا أنت بتحرق بنزين بس من غير أي استفادة وبتستهلك عربيتك على الفاضي..

فكل اللي عايزه منك هنا هو إنك توقف عربيتك لحد ما ييجي ميعاد السفر..

بمعنى إنك وقف تشغيل عقلك لحد ما ييجي وقت التفكير فالموضوع اللي شاغلك ده..

فلو مش قادر تاخد القرار.. أجّل

الخطوة الرابعة

عدم التحدث عن المواضيع السلبية

أما الخطوة الرابعة اللي لازم تعملها ودي هتساعدك جدًّا إنك تبطل تفكير طول الوقت

هي إنك ما تتكلمش عن الموضوع اللي بتفكر فيه..

أغلب الناس بيبقوا معتقدين إنك لما تفضفض وتتكلم عن الموضوع اللي شاغل بالك وتفكيرك فأنت كده هتتخلص منه، لكن للأسف دا مش دايمًا بيكون حقيقي.. لكن الحقيقة إن الشيء اللي بتتكلم عنه وتستمر في إنك تتكلم عنه بيكبر ويزيد جواك.. لأن كل شخص بتقابله هتلاقيه بيكلمك عن نفس الموضوع وبالتالي أنت هتغوص معاه في الموضوع دا بالتالي هتلاقي نفسك لما تكون لوحدك بتفكر في الموضوع ولما تكون مع الناس بتتكلم في نفس الموضوع معاهم..

لو كنت هتعمل كده، فاعمل كده في الأمور الإيجابية، أما الأمور السلبية والأمور اللي بتحبطك وتسببلك مشاكل نفسية إياك تتكلم عنها، احتفظ بيها لنفسك بس، لأن كلامك عنها هيخليها تزيد وتكبر جوه عقلك.

الخطوة الخامسة

تقبل الموضوع

أما آخر خطوة هتساعدك جدًّا في إنك تتخلص من التفكير الزيادة بخصوص أي موضوع

هي إنك تتقبل الموضوع نفسه..

لازم تعرف إن أكتر حاجة هتخليك تفكر في موضوع سلبي جدًّا هي فكرة إنك رافض الموضوع.. يعني مثلا هنفترض إن أنا هنقل مكان سكني وهروح أعيش في مكان تاني.. وفي نفس الوقت أنا مبسوط جدًّا في المكان اللي أنا فيه دلوقتي ومش عايز أنقل منه وحاسس بمشاعر سلبية لأني هسيب المكان اللي أنا بحبه..

طيب إزاي أبطل أحس بالمشاعر السلبية دي؟

هبطل أحس بيها لما أتقبل الموضوع.. لو كان الموضوع خارج عن سيطرتي يعني مضطر إن أنا أنفذه يبقى لازم أتقبل الموضوع.. مش مشكلة خليني أخوض التجربة الجديدة دي واكتشف اللي هيحصل.. بالتالي أنت كمان الموضوع اللي بيشغل بالك بمجرد ما هتتقبله فساعتها هتحس إنك اتخلصت أو اتحررت من التفكير فيه..

لأن رفضك لأي شيء معناه إنك مقيد بيه ومش هتتخلص منه سواء على مستوى التفكير أو حتى في الواقع إلا بعد ما تتقبله تمامًا..

ودا مش معناه خالص إنك هتستسلم ولكن دا معناه إنك داخليًا متقبل اللي بيحصل، متقبل الموضوع، متقبل لأسوأ الاحتمالات.. وفي نفس الوقت أنت شغال على تغيير اللي تقدر عليه..

في الجزئية دي شاركتك أهم خمس طرق نفسية في علم النفس واللي لو طبقتها مظبوط أنا بضمن لك إنك هتتخلص من التفكير الزيادة في أي موضوع سلبي شاغل بالك طول الوقت.

*****

الموضوع الثالث عشر
السيطرة على الشخص النرجسي

وده موضوع اتكلمنا عنه قبل كدا في الموضوع العاشر من الكتاب لما عرفنا يعني إيه شخص نرجسي وإيه أنسب طريقة للتعامل معاه.. وفي الجزئية دي هنتناول الموضوع دا مرة تانية بس بطريقة مختلفة وأذكى شوية..

احتمال تحس بشوية اختلاف أو تناقض ما بين الموضوع العاشر والموضوع الثالث عشر، لكن اللي عايز أفهمهولك إن كل طريقة مستقلة بذاتها.. والطريقة اللي تناسبك ممكن ما تناسبش غيرك، لكن في النهاية أنت ليك حرية الاختيار في إنك تختار الطريقة المناسبة ليك منهم

والطريقة دي بتتكلم عن إن في ناس كتير جدًّا بتتكلم عن الشخص النرجسي وإن هو مالوش علاج وصعب جدًّا إنك تسيطر عليه لأنه مستحيل يتغير..

وفي الجزئية دي لاقيت لك الحل اللي يخليك تسيطر على الشخص النرجسي وتخليه يتغير ١٨٠ درجة بس بشوية شروط بسيطة جدًّا، والشروط دي هي صعبة شوية إنك تطبقها، لأنك لما بتكون في علاقة مع شخص نرجسي فالشخص دا غالبًا بيكون أخد كل طاقتك، ودمر نفسيتك، كل اللي عايزه منك إنك تركز كويس قوي معايا

المسامحة

مبدئيًّا علشان تغير الشخص النرجسي لازم تعمل أكتر شيء صعب جدًّا وسهل في نفس الوقت.. ليه بقولك صعب وفي نفس الوقت سهل؟

بالنسبالي أنا بقول لك إنه سهل لأني عملته كتير جدًّا، لكن بالنسبالك ممكن يكون صعب لأنك ما جربتش تعمله قبل كده، وهو إنك تسااامح نفسك على اختيارك إنك تكون في علاقة مع شخص نرجسي..

أنا معرفش عدى وقت قد إيه على علاقتكم ببعض، هل هي ارتباط؟ خطوبة؟ جواز؟ بينكم أولاد؟ أكيد معرفش التفاصيل.. لكن طالما أنتَ مع شخص نرجسي فأكيييد في سبب إنك تكون معاه، وممكن يكون النرجسي دا شخص من عيلتك أو قرايبك أو أصدقائك، مش شرط يكون شخص أنت مرتبط بيه، لكن كل اللي عايزك تعمله في البداية هو إنك تسامح نفسك على إنك موجود معاه أو على إنك جانبه..

أحيانًا بيكون أكتر شيء بيخلي الشخص النرجسي يلعب بيك.. هو فكرة إنك دايمًا بتلوم نفسك إنك اخترته فبتلاقي نفسك بتقول

لنفسك ولعقلك، ما كانش لازم أبدًا إن أنا أكون مع الشخص ده، ما كانش لازم أبدًا إن أنا أقرّب من الشخص ده..

وطبعًا دا كله كلام ما فيش منه أي فايدة لأنه مش هيغير حاجة من الوضع.

الموضوع عامل زي كأنك عندك تحفة إزاز ووقعت اتكسرت وأنت عمال تبكي عليها، وأنا ما بحبش التحف ولا بحب إنك تبكي على اللي انكسر.. فكل اللي عايزك تعمله في النقطة دي إنك تسااامح نفسك، قل لنفسك مش مشكلة أنا دلوقتي في علاقة معاه، اللي حصل حصل أنا هبدأ إن أنا أتعامل معاه بذكاء وهخلي العلاقة دي تخدم مصلحتي أنا.

دا كل اللي أنا عايزك تركز عليه.. وده أهم كلام لازم تبدأ تقوله لنفسك

لا تحاول تغييره

جميل هنفترض إن أنت تقبلت كلامي وطبقته، وخلاص سامحت نفسك ومتقبل الوضع زي ما هو.. إيه بقا اللي لازم تعمله دلوقتي؟

ما تعملش أي حاجة..

بمعنى إنك ما تحاولش أبدًا مع الشخص النرجسي إنك تخليه يتغير

أكتر حاجة بتضحكني بصراحة، وتستفزني في نفس الوقت لما بلاقي حد في علاقة مع شخص نرجسي وبيحاول إنه يغيره..

والأسوأ إنه بيحاول إنه يساعده، يعني بلاقي إن بيجيلي العيادة راجل معين أو ست.. وتحكي لي تقول لي أنا في علاقة مع شخص نرجسي، حاولت إن أنا أغيره، حاولت كتير جدًّا إن أنا أساعده، لكن النتيجة إنه بيرفض دا وما بيتغيرش أبدًا بالعكس نرجسيته بتزيد أكتر.

طب ليه دا بيحصل؟

ببساطة لأن الشخص النرجسي بيرفض جدًّا المساعدة وبيرفض جدًّا التغيير ودا لسبب واحد بس، هو إنه شايف إنه مش محتاج أبدًا للمساعدة أو للتغيير وحاسس إنه في أحسن حال وإنه مش

محتاج أبدًا إنه يتغير، مش محتاج للمساعدة، اللي هو أنت مين علشان تساعدني، أنا مش محتاج لك.

وهي دي الطريقة اللي بيفكر بيها النرجسي، فكل اللي عايزك تعمله هو إنك تبطل مساعدتك ليه، وتوقف محاولاتك إنك تغيره.

أومال أعمل إيييييه؟

ركز معايا...

عدم الانتقاد

أولا.. إوعَى تنتقد الشخص النرجسي أو تهاجمه

لازم تعرف إن الشخص النرجسي لما تيجي تنتقد حاجة فيه وتهاجمه على إنه بيعاملك بطريقة معينة وتلومه على إنه بيعاملك معاملة مش كويسة، فاعرف إن بالنسباله في اللحظة دي هو بيشوفك حاجة من الاتنين: إما إنك بتحسده لأنه عظيم جدًّا.. أو إنك غبي، لأنك مش فاهم أبدًا قيمته، ومش هيشوف أبدًا إنه فعلًا نرجسي.

لما تنتقده هيشوف إنك بتحسده.. تخيل!

وهيشوف إنه غباء منك إنك مش عارف تقدر قيمته

فكل اللي عايزه منك هنا هو إنك بلاش تنتقده تجنب إنك تنتقده أو تهاجمه..

اللي عايزه منك إنك تكافؤه على سلوكه مش على وعوده.. طب إزاااي؟

ركز معايا..

في علاقتك مع الشخص النرجسي هتلاقي إنه بيغلط في حقك بيعاملك بطريقة مش كويسة ، بيأذيك

طبيعي جدًّا إنه يعمل معاك كل دا لأنه نرجسي

وبعد كده لما تدخل معاه في نقاش أو جدال هتلاقي إنه في النهاية بدأ يقولك: طيب أنا آسف، هتغير، هبطل إني أضايقك..

في اللحظة دي بالظبط اوعَى إنك تصدقه. لأنك لو صدقته هتكون ساذج جدًّا.

لازم تعرف إن النرجسيين شاطرين جدًّا إن هما يلعبوا بالكلام بالتالي طبيعي جدًّا إنك تلاقيه بيقول لك خلاص آسف مش هاضايقك تاني وأوعدك إني هتغير وكل الكلام ده.

اللي عايزه منك هنا إنك تكون بارد جدًّا ناحية الكلام دا وناحية وعوده معاك.. بين له إنك مش متأثر أبدًا بكلامه.. اوعَى تقول له كلام من نوعية أنا بحبك علشان كده عايزك تتغير وتكون أحسن، اوعَى تعمل كده.

كل اللي عايزه منك في اللحظة دي إنك تتعامل معاه ببرود.. قُل له تمام هنشوف، الوقت هو اللي هيثبت لنا أنت فعلًا هتتغير ولا لا؟ فبالتالي خدها قاعدة، لما تلاقي أسلوبه معاك بقا أحسن وبقا يعاملك بطريقة أحسن، بقا يتصل بيك، يكلمك، يطمن عليك، يكلمك بهدووء. ما بقاش يأذيك ولا يعاملك معاملة مش كويسة.

هنا عايزك تتقرب منه أكتر وتهتم بيه أكتر كمكافأة على أسلوبه، لكن وعوده وكلامه لما يقول لك هتغير بلاش تقول له إنك صدقته وإنك هترجع معاه زي الأول

إظهار المساوئ

ودلوقتي هقولك على أقوى حيلة هتخلي الشخص النرجسي يندم جدًّا إنه على إنه نرجسي أصلًا

والحيلة دي هي عبارة عن إنك تسيب الناس اللي حواليه يعرفوا قد إيه هو إنسان سيئ..

واللي أقصده هنا هو مش إنك تروح للناس وتقول لهم فلان شخص سيئ جدًّا، فلان بيعاملني بطريقة مش كويسة.. لكن كل اللي عايزه منك هنا هو إنك تبطل إنك تدافع عنه أو تكوّن فيه صفه أبدًا..

بمعنى إنه مثلا:

لما تلاقي إن شخص معين بيتكلم معاه بطريقة مش كويسة ما تدخلش

لما تلاقي إن شخص معين بيهاجمه، ما تدخلش

لما تلاقي إنه بيتقال عنه كلام مش كويس اوعَى تدافع عنه

ولما يحكي لك هو موقف بإن شخص معين بيؤذيه، أو إن في حد بيتكلم عنه بطريقة مش كويسة، اوعَ تقف في صفه..

كل اللي عايزه منك هنا إنك تيجي في صف الناس اللي ضده، قُل له بصراحة عندهم حق أنت فعلًا بتعمل كذا وكذا

الشخص النرجسي دايمًا حريص على إن صورته قدام الناس اللي حواليه تكون أحسن صورة وبالتالي أكتر حاجة هتخليه يحس بالحزن والاكتئاب هي فكرة إنه يحس إن كل اللي حواليه رافضينه، فلما تلاقي إن اللي حواليه رافضينه أو واقفين ضده، إوعَى تدافع عنه أبدًا، وإذا أخد رأيك في الموضوع خليك في صفهم مش في صفه وأكد على كلامهم

التخلّي

وأهم حاجة عايزك تعملها مع الشخص النرجسي هو إنك تفضّل نفسك عليه، إوعَى تفضله على نفسك.

لازم تعرف إن الشخص النرجسي بيتغذي على احتياجك ليه، احتياجك ليه هو اللي بيخليه يؤذيك، احتياجك ليه بمعنى إنك دايمًا عايزه جانبك، دايمًا عايزه يهتم بيك..

اللي عايزه منك هنا هو إنك تتخلى عن احتياجك ليه، وهنا هتلاقي إنه هو اللي بقا محتاجلك أكتر

البرود والتجاهل

أما آخر حاجة عايزك تبينها للشخص النرجسي

هو فكرة إن أنت خلاص ما بقتش مصدوم أو متفاجئ من أسلوبه أو ردود أفعاله، الشخص النرجسي يتلذذ بفكرة إنه لما بيعاملك بشكل سيئ أنت بتقاوم وتتصدم وتحاول تغيره، دا بيأكد له زي ما قلت لك قبل كده إنك يا إما بتحسده أو إنك غبي..

فكل اللي عايزك تعمله هنا هو إنك لما تلاقي أسلوبه النرجسي بدأ يظهر مرة تانية تعامل ببرود وتجاهله ودي أكتر حاجة هتستفزه وهتلاقيه هنا هو اللي يجري وراك ويلاحقك علشان يستفزك أنت

في الجزئية دي شاركتك أهم المعلومات النفسية اللي لو طبقتها مظبوط أوعدك إنها هتساعدك جدًّا إنك تسيطر على الشخص النرجسي وهتوصله كمان لمرحلة إنك تخليه يحس إنه لازم يتغير.

*****

الموضوع الرابع عشر
قوة الشخصية

لما تكون حاسس إنك مش شخص جذاب أو شخصيتك مش قوية للدرجة اللي تخلي اللي حواليك يكونوا حابين يتقربوا منك أو يتعرفوا عليك، ساعتها بتحس بنوع من الإحباط ناحية نفسك.

في الجزئية دي هقولك شوية خطوات بسيطة لو طبقتها صح أنا أضمن لك مليون في المية إنك هتكون شخصية قوية جدًّا وهتخلي أي شخص يكون حابب إنه يدخل حياتك ويقرب منك

الخطوة الأولى

نشر الإيجابيات وإخفاء السلبيات

أول وأهم خطوة لازم تعملها

هي إن ما تنزلش على السوشيال ميديا سواء فيس بوك، إنستجرام سناب شات، إلا الحاجات اللي بتعبر عن رفاهيتك وقوة شخصيتك وشكلك.

بمعنى إنك لازم تتعامل مع السوشيال ميديا يا صديقي على إن هي (السي في) بتاعك وما ينفعش أبدًا السي في بتاعك الناس تشوف فيه عيوبك أو نقط ضعفك.

بمعنى إنه لو في صورة ليك مش كويسة؛ ما تنزلهاش

استوري بيعبر عن حاجة مؤلمة جدًّا ليك أو نقطة ضعف أو حاجة أنت بتعاني منها؛ ما تنزلهوش.

أي حاجة ممكن تخلي اللي حواليك يحسوا إن أنت شخص بتعاني أو عندك مشاكل ما تنزلهاش على السوشيال ميديا.

كل ما خليت الناس يشوفوا قد إيه أنت عايش حياة ممتعة جدًّا كل ما هيحسوا إنهم حابين يتقربوا منك أكتر، لأنهم هيبقوا عايزين يعيشوا نفس الحياة.

ودا بيأكد لنا فكرة شعورك بالنقص اللي بتحسه لما تدخل على الإنستجرام أو على السناب شات وتلاقي معظم الناس عايشين حياتهم وبيسافروا

معظم الناس مرتبطين

معظم الناس بيشتغلوا شغل مريح وبيكسبوا مئات الدولارات في اليوم

فبتلاقي نفسك هنا بشكل لا واعي مركز مع الناس دي وبتّابعهم أكتر وتتعلق بيهم أكتر لأنهم بيشاركوا معاك بس الجزء الممتع من حياتهم، أما الأجزاء المتعبة من حياتهم فبيخفوها..

ودا اللي أنا عايزك تعمله بالظبط

الخطوة الثانية

لست وحيدًا

أما الخطوة التانية..

هي إنك لما تكون عايز ترتبط بشخص معين إوعَى أبدًا تحاول تقنعه إنك إنسان وحيد.

يعني لما يجي يتكلم معاك أي شخص عن تجاربك العاطفية أو يسألك عن أصدقائك إوعَى تبين له أبدًا إنك شخص وحيد ومالكش حد، حتى لو كنت فعلًا وحيد وسألك قل له:

(مش عايز أتكلم عن الموضوع دا دلوقتي، هجاوبك في الوقت المناسب)

يعني مش عايزك أبدًا تعيش دور الضحية أو المظلوم قدامه.

مش عايزك أبدًا تعيش قدامه دور إنك وحيد ومالكش حد.. بأنك تتفادي الإجابات اللي تبين له إنك وحيد لأنك لو بينت له إنك وحيد فده هيخليه يطّمّن أكتر وهيحس إنك مش مرغوب من اللي حواليك وبالتالي هتكون غير مرغوب بالنسباله.

الخطوة الثالثة

رفض الارتباط

الخطوة التالتة

هي إنك ترفض الارتباط

بمعنى إنك لازم تبين للشخص اللي أنت عايز ترتبط بيه إنك ما بتفكرش في الارتباط، وإن الارتباط مش من أولوياتك..

يعني حاول دايمًا لما تتكلم معاه عن الجواز أو الارتباط.. قل له إنك ما بتفكرش فالموضوع دا دلوقتي وإن في حاجات تانية بالنسبالك أهم بكتير جدًّا من الارتباط

وده هيولد عنده شعور بالرفض يعني هيحس إنه مرفوض وبالتالي دا هيولد عنده شعور بالنقص.. وبالتالي هيحس إن أنت الشخص الوحيد اللي لازم يوصله ويتقرب منه.. لأنه هيدخل في تحدي بينه وبين نفسه علشان يحس إنه مطلوب ومرغوب من شخص ما بيفكرش فيه والشخص دا هو أنت

(فخدها قاعدة، أي شخص عاجبك وعايز تتعامل معاه وتخليه يقتنع تمامًا إن أنت الشخص المناسب ليه ارفضه)

يعني بين له إنك ما بتفكرش أبدًا في الارتباط وهتلاقيه بيتقرب منك..

لكن لازم تاخد بالك من حاجة بسيطة جدًّا.. وهي إنك لما تلاقيه بيحاول بيقرب منك افتح له المجال بلاش تصده.. يعني حاول إنك تقبل هداياه.. تقبل كلامه الحلو.. لكن لما ييجي يتكلم عن الارتباط فهمه إنك مش بتفكر في الموضوع دا دلوقتي وإن دا مش من أولوياتك حاليًا، وهنا هتلاقيه هو اللي بقا يبذل مجهود علشان يقنعك بيه أكتر وأكتر

الخطوة الرابعة

عندك حياة

أما الخطوة الرابعة اللي هتخلي أي حد يكون حابب يتقرب منك هي إنك لازم تبين دايمًا إن عندك حياة

بمعنى إنك لازم تبين إن حياتك مش فاضية وإن أنت يومك مليان أمور تعملها أو تخلصها..

فكر معايا كده..

إنه هيبقى حاجة غريبة جدًّا إن شخص ينجذب لك أو يحب يتقرب منك وأنت ما عندكش أي حياة.. يعني عاطل، ما عندكش أي حاجة تعملها في يومك، ما عندكش صحاب أو ناس قريبين منك.. وحيد، كئيب، منعزل في أوضتك عن العالم، ما بتعملش أي حاجة..

لازم تعرف إن أكتر شيء بيحرك البشر هو مبدأ الاستفادة.. ففكر معايا، إيه اللي الناس هيستفيدوه منك أنت كشخص.. وأنت ما عندكش شخصية قوية، ما عندكش شغل كويس، ما عندكش أصدقاء، ما عندكش أي حياة..

فأهم حاجة لازم تفهمها كويس في النقطة دي هي إنك تكون بتمتلك حياة تخلي الشخص اللي معاك يحس إنه عايز يجرب حياتك دي أو يعيشها أو يكون جزء منها، لكن لو ما كنتش بتمتلك أي حاجة من الكلام دا فدا هيخليك شخص مرفوض من اللي حواليك ومش هتلاقي أي شخص حابب إنه يتقرب منك.

فكل اللي عايزه منك هو إنك على قد ما تقدر تحاول تتعامل مع الحياة بشوية تفاؤل، اشترك في نادي، اخرج مع صحابك، دور على شغل كويس..

ودا تلقائيًّا هيخلي اللي حواليك ينجذبوا ليك.. لأن أغلب الناس عندهم جزء بائس في حياتهم وبالتالي هتلاقيهم عايزين يصلحوا الجزء البائس دا من خلال إن هما يختلطوا بأشخاص إيجابين ومتفائلين.. وأنا عايزك تكون من الأشخاص دول

الخطوة الخامسة

لا تنتظر ردًّا

الخطوة الخامسة

ودي أكتر حاجة ممكن تخليك شخصية جذابة وشخصية مرغوبة من اللي حواليك..

هي إنك متستناش رد من حد

ما تستناش إجابة من حد

لازم تعرف إن كل ما طلبت من الشخص اللي معاك إنه يلتزم ناحيتك وسألته أسئلة من نوعية

(ليه مبتتصلش بيا؟)

(ليه ما بتكلمنيش؟)

(ليه مبتردش على رسايلي)؟

كل ما لاقيت نفسك في موقف ضعف..

لازم تعرف إن الأشخاص الأقوياء يا صديقي ما بيسألوش الأسئلة دي..

الأشخاص الأقوياء ما بيستنوش رد من حد

ما بيلزموش الشخص اللي معاهم بأي حاجة..

بيقولوله شروطهم للي قدامهم، إذا احترمها بيكافؤوه بأسلوب كويس وإذا ما احترمهاش مش بيكافؤوه أبدًا.

الخطوة السادسة

لا تدع أحدًا يمتلك

أما الخطوة السادسة اللي هتخلي الشخص اللي معاك دايمًا حابب يقرب لك ودايمًا حاسس بالفضول ناحيتك

هي إنك ما تديش نفسك للشخص اللي قدامك بنسبة ١٠٠٪، ما تخليش الشخص اللي معاك يمتلكك بنسبة ١٠٠٪..

بمعنى إنك من وقت للتاني لازم تبعد عنه في عز قربك منه..

يعني لو استمريت في الكلام معاه لمدة يومين أو تلاتة أيام متواصلة يبقى جه الوقت إنك تبعد عنه شوية

لو خرجت معاه مرة أو اتنين، يبقى المرة الجاية ترفض إنك تخرج معاه..

فدايمًا بعد ما تلاقي نفسك قربت جدًّا من الشخص ده، فحاول تبعد عنه شوية، وبعدها ترجع تعيد العلاقة معاه مرة تانية وتقبل مرة تانية بعروضه أو طلباته أو خدماته..

بمعنى إنك كل ما قطعت العلاقة أو التواصل في عز ما كانت مشحونة جدًّا ومقربين من بعض جدًّا.. فدا هيخلي العلاقة تكون مثيرة أكتر، ودا هيولد الفضول والشغف ناحيتك ليه..

لأنك هنا ما قدمتلوش نفسك بنسبة ١٠٠٪ ودا هيخليك في نظره دايمًا شخص قوي وناضج

في الجزئية دي شاركتك أهم القواعد النفسية اللي لو نفذتها أو جربتها، أنا بضمن لك بنسبة ألف في المية إنك هتكون بتمتلك الشخصية القوية اللي هتخلي أي شخص يتقرب منك ويدخل حياتك

*****

الموضوع الخامس عشر
اختيار الزوج

والموضوع دا خاص بالبنات وهو إنك لما تكوني مرتبطة بشخص ومش عارفه إذا كان الشخص دا يصلح زوج ليكي ولا لأ، ينفع تتجوزيه ولا لأ.. ساعتها بتحسي بحيرة كبيرة جدًّا وتردد ناحية الشخص ده.

وفي الجزئية دي هقولك على شوية علامات لو لاقتيها في الشخص ده تأكدي إنك ما ينفعش تتجوزيه.

وهقولك كمان إيه الحاجة اللي لو حصلت تتجوزيه وأنتِ قلبك مطمن.

التسلط

أول علامة تبين لك إنك ما ينفعش تتجوزيه

هي التسلط

بمعنى إنك هتلاقيه إنه بعد ما ضمن إنك اتعلقتِ بيه بقا بيطلب منك إنك تسيبي شغلك وبيساومك ما بين الشغل وما بين إنه يكمل معاكِ.

هتلاقيه بيطلب منك إنك ما تروحيش عند أهلك بشكل مستمر.

بيطلب منك إنك تقطعي علاقتك بصحباتك

هتلاقيه ماشي معاكِ بمبدأ إن كلامي بس أنا اللي يتسمع، أنا اللي أقوله يمشي..

ومش هتلاقي عنده حاجة اسمها حوار أو نقاش أو تفاهم.

الشك

تاني علامة تبين لك إنك ما ينفعش تتجوزيه

هي الشك

بمعنى إنك هتلاقيه بيشك في صوابع إيديه.

هتلاقيه بيسألك ويحقق معاكِ في تفاصيل تافهة جدًّا زي مثلا إنك هتلاقيه بيسألك هو أنتِ اسمك على الفيس بوك مش زي اسمك في الحقيقة ليه؟

هو أنتِ إزاي جميلة بالشكل دا ولحد دلوقتي ما كنتيش اتخطبتِ أو اتجوزتِ؟

هو أنتِ ليه بتنامي متأخر؟؟

هو أنتِ حبيتِ حد تاني قبل مني غير اللي حكيتِ لي عنه؟

هتلاقي معظم أسئلته بتحسسك إنك فيكِ حاجة غلط، معظم أسئلته بتأكد إنه شاكك فيكِ.. فدا بداية لراجل هيوريكي أيام زرقة، فخلي بالك.

الاهتمام بمستواكِ المادي

العلامة التالتة اللي تبين لك إنك ما ينفعش تتجوزيه
هي إنك هتلاقيه مهتم جدًّا إنه يعرف مستواكِ المادي.
يعني هتلاقيه بيسألك مثلا:
هو البيت اللي انتوا ساكنين فيه دا إيجار ولا تمليك؟
هو أبوكِ كاتب لك حاجة باسمك ولا لأ؟
هو أنتِ عندك شقة ليكي؟
هو أنتِ مرتبك كام؟
هو أنتِ عندك كام في البنك؟
هو انتوا بتروحوا مصيف؟ طب بتدفعوا في المصيف كام؟

هتلاقيه بأي شكل من الأشكال عايز يعرف الحالة المادية اللي أنتِ عليها، فخلي بالك من النقطة دي.

عدم التشجيع على التعلم

رابع علامة تبين لك إنك ما ينفعش تتجوزيه

هي إنك هتلاقيه مش مقنع أو مش بيشجع أبدًا دراستك أو ثقافتك.

بمعنى إنك لو قلتِ له أنا هكمل دراستي، أنا هعمل مثلًا دبلومة أو ماجستير هتلاقيه رافض جدًّا وهتلاقيه بيقولك إنه كويس لحد كدا ومش ضروري أبدًا تكملي دراسة.

لو لاقاكي عندك اهتمامات ثقافية في مجال معين وبتحبي تقرئي كتير فيه هتلاقيه بيسخر جدًّا من دا وبيتريق عليه.

هتلاقي النوع دا من الرجالة ما بيحبش أبدًا الست اللي بتقرأ أو المثقفة لأنه بيبقى عايز يشكلها على مزاجه، فبحيث إن ثقافتك وتعليمك خطر عليه مع إنه هو لو فكر شوية هيلاقي إن تعليمك وثقافتك في صالحه هو مش ضده.

الحكم بالمظهر وليس بالجوهر

العلامة الخامسة

إنك هتلاقيه بيقيمك على أساس الممارسات الدينية

بمعنى إنك هتلاقيه واقف لك بالمرصاد في النقطة دي وإنك لو مش ملتزمة دينيًّا بنسبة مية في المية يبقي أنتِ إنسانة مش كويسة هتلاقي مثلا بيسألك هو أنتِ صليتِ الفجر حاضر؟

هو أنتِ بتصلي قيام الليل؟

يعني هتلاقيه بيشوف وبيحكم على تدين الشخص اللي قدامه من خلال الممارسات ودا طبعا عمره ما كان معيار للحكم على تدين الأشخاص نهائي.

الدين المعاملة..

نعم الممارسات الدينية شيء مهم جدًّا بس ما ينفعش تكون هي الشيء الوحيد اللي بنحكم على الناس من خلاله، فهتلاقيه بيحكم على تدينك بالمظهر مش بالجوهر.

التنمر

العلامة السادسة اللي تبين لك إنك ما ينفعش تتجوزيه

هي التنمر

هتلاقيه بيقولك مثلا: هو أنتِ طالعة قصيرة كدا ليه؟

أنتِ مناخيرك كبيرة، أنتِ مش طالعة حلوة لمامتك ليه؟؟

عيونك مش ملونة زي باباكِ ليه؟

فهتحسي كده إن مش عاجبه حاجة

هتلاقيه مثلا كل شوية يقولك أنتِ محتاجة تخسي..

فالطبيعي إن لو شخص عايز يرتبط بواحدة يكون مقتنع بشكلها ويكون شكلها عاجبه ومش عايز يغير فيه، أما لو لاقتيه بيتنمر على شكلك اعرفي إنه أكيد مش مقتنع بشكلك ولو حصل واتجوزتوا تأكدي إنه هيبص لواحدة تانية غيرك فابعدي من دلوقتي وانتوا لسَّا على البر.

التعدد

العلامة السابعة اللي تبين لك إنك ما ينفعش تتجوزيه

ودي يعني نادرًا لما بتحصل هي إنك هتلاقيه ناوي على التعدد

يعني هتلاقيه بيشترط عليكِ مثلا، إنه احنا إذا اتجوزنا فأنا من حقي اتجوز تاني في أي وقت، وإن الدين حلل التعدد..

طبعا الدين حلل التعدد، بس غالبا النوع دا من الرجالة بيكون فاهم التعدد غلط

فخلي بالك من النقطة دي لأن اللي بيدخل من البداية ناوي على التعدد فاعرفي إنه مش مقتنع بيكي قوي ودا معناه إنك مش هتكوني سعيدة أبدا معاه

غريب الأطوار

العلامة رقم ٨

إنك هتلاقيه غريب الأطوار

بمعنى إنك هتلاقيه كدا ليه ميول وتصرفات وطلبات غريبة يعني هتلاقي مثلا بيقرف من حاجات غريبة زي مثلًا إنك هتلاقيه بيقرف من ضوافرك، بيقرف من الأكل، من البرفان.

هتلاقيه بيسألك أسئلة غريبة زي مثلا إنك هتلاقيه بيقولك هو أنا لو جه وقت كده وقفلت على نفسي يومين تلاتة ومتكلمناش تضايقي؟

هتلاقيه مثلا بيقولك أنا مبقدرش آكل بره البيت؛ مبحبش حد يشوفني وأنا باكل.

فهتلاقي كده عنده توجس من حاجات غريبة..

فإذا كان هو فعلًا كده فخلي بالك.

الأسئلة الغبية

العلامة رقم ٩

إنك هتلاقيه شخص متذاكي وفاكر نفسه أزكى واحد في الدنيا وداخل بقا يحلل شخصيتك فهتلاقيه بيسألك مثلا أسئلة من نوعية هو أنا لو جبت لك ورد أحسن ولا خاتم الماظ؟

طيب انهو أحلى بالنسبالك لو تتجوزي واحد غني جدًّا بس مش بتحبيه قوي ولا تتجوزي واحد مش غني بس بتحبيه؟

فهتلاقيه بيحاول كده إنه يعيش عليكي دور الذكي.. لكن الحقيقة إن دي أسئلة غبية جدًّا ما تتسألش.

الفرور

العلامة الأخيرة اللي تبين لك إنك ما ينفعش تتجوزيه

هي إنك هتلاقيه شايف نفسه لقطة

هتلاقي كل تصرفاته بتقول..

هو أنتِ كنتِ تطولي إني أرتبط بيكي

كل تصرفاته بتقول أنا ما فيش مني ٢ على كوكب الأرض

أنا محصلتش، فأنتِ لازم بقا تقدري وجودي في حياتك وإن أنا هدية من السما ليكي..

شايف إنك قليلة عليه وإن هو هدية ليكي وحاجة محصلتش

في الجزئية دي شاركتك عشر علامات لو لاقتيها في الشخص اللي معاكي اعرفي إنك ما ينفعش تتجوزيه، أما لو لاقتيه مفهوش ولا علامة من العلامات دي اتجوزيه وأنتِ قلبك مطمن.

❊❊❊❊❊

الموضوع السادس عشر
ألف حساب

لو شايف نفسك إنسان طيب زيادة عن اللزوم وبيتضحك عليك بسهولة ودايمًا اللي حواليك بيستغلوك، وعايز الناس تعمل لك ألف حساب يبقي لازم تفهم الجزئية دي كويس جدًّا.

لا تظهر خوفك

أول حاجة لازم تعملها

هي إنك متبينش أبدًا خوفك للشخص اللي قدامك، أكتر حاجة ممكن تخلي الشخص اللي قدامك يستغلك ويلعب بيك هي إنك تبين له مخاوفك وتقول له مثلًا كلام زي

(أنا بخاف الناس تخذلني)

أو (أنا بخاف من الوحدة)

أو (أنا خايف أحبك وأتعلق بيك وتسيبني)

وهنا هتلاقيه بيحاول يلعب عليك دور المنقذ وهتلاقيه بيقولك إنه مش هيسيبك أبدًا وإنه مختلف عن أي حد أنت عرفته وإنه هيفضل معاك على طول، يعني هيبدأ يستغل خوفك علشان يقرب منك ويخليك تثق فيه ويستغلك للحاجة اللي هو عايزها، لأن الناس اللي ناويين يستغلوك هتلاقيهم مستنين بس يعرفوا إيه اللي بيخوفك ويستغلوه لصالحهم بإنهم يحسسوك إنهم يقدروا يساعدوك، فبتلاقي إنهم بيأذوك وبس..

فخدها قاعدة مخاوفك احتفظ بيها لنفسك، بلاش تقول للناس على الحاجة اللي بتخوفك

الواقعية

تاني حاجة إوعى تطنش أبدًا الكلام اللي بيتقال من الناس اللي حواليك عن الشخص اللي قدامك، لأن غالبا ما فيش حاجة بتتقال من فراغ، أنا عارف كويس جدًّا إنك ما ينفعش تحكم على حد إلا بعد ما تعرفه كويس.. لكن كل اللي عايزه منك هنا إنك تتعامل معاه بواقعية، لأن أكتر حاجة ممكن تخلي اللي قدامك يستغلك ويلعب بيك، هي إنك تبقي شايف بعينك إنه بيعاملك بطريقة مش كويسة ويستغلك وسامع الناس بيقولوا عنه كلام مش كويس، وعامل نفسك مش واخد بالك.. وعمال تقول لنفسك (لا أنا برضه حاسس إن الشخص دا جواه حاجة كويسة)..

لو جواه حاجة كويسة فدا لنفسه، أما أنت مبتشوفش منه حاجة كويسة، فخليك واقعي وعامله باللي بتشوفه منه لأنه في النهاية هو مجرد إنسان أنت متعرفوش بشكل كامل، أنت معشتش معاه ٢٤ ساعة وحتى لو عشت معاه ٢٤ ساعة، فأنت متقدرش تعرف كل اللي بيدور في باله، فكل اللي عايزه منك إنك لما تشوف الشخص اللي معاك بيعاملك بأسلوب مش كويس أو بتسمع عنه كلام مش كويس فحاول إنك تتعامل مع الموضوع بواقعية، بلاش تتعامل معاه بمثالية، وإوعى أبدا تطنش الكلام اللي بتسمعه عنه من الناس.

احتفظ برغباتك لنفسك

تالت حاجة: إوعى إنك تبين رغباتك للشخص اللي قدامك في بداية علاقتكم لأن دي أكتر حاجة ممكن تخلي اللي قدامك يستغلك.

زي مثلا إنك تبين له رغبتك في إنك عايز تدخل معاه في علاقة

رغبتك في إنه يديلك حاجة معينة

رغبتك في إنك عايز منه شغل معين

لما بتبين رغبتك للي قدامك في بداية العلاقة فأنت هنا بتبين له الحبل اللي ممكن يحركك ويتحكم فيك من خلاله.

يعني مثلا ممكن تلاقي راجل اتعرف على بنت معينة، والبنت دي للأسف أول متعرفت عليه على طول بينت له رغبتها في الجواز منه، فبالتالي كل اللي هيعملوا الراجل دا لو كان في نيته إنه يستغلها.. هو إنه هيوهمها إنه هيتجوزها، يعني هيبدأ يحركها من خلال رغباتها.. علشان كدا عايزك دايمًا في البداية تخبي نواياك..

احتفظ برغباتك لنفسك.

نفس الكلام لما تيجي تتعرف على بنت معينة وفي أول مقابلة بينكم بينت لها رغبتك في إنك عايز تتجوزها فتأكد إنها لو عايزة تلعب بيك وتستغلك، هتلعب بيك وتستغلك من خلال رغبتك اللي أنت بينتها.

فإوعى تكون سريع في إنك تبين نواياك، دايمًا خلي الناس هما اللي يسبقوك في إنهم يبينوا اللي هما عايزينه منك، ومقابل اللي هيبقوا عايزين ياخدوا منك، فأنت كمان هتقدر تاخد منهم اللي أنت عايزه.

اكتشف أولًا

وأكتر حاجة ممكن تعرضك للاستغلال هو إنك لما تكون بتتعامل مع شخص معين في حياتك وتلاقي نفسك بتتعامل معاه كأنك تعرفه من ٢٠ سنة، بتتعامل معاه كأنك تعرفه عز المعرفة... يعني مبتتعاملش معاه بنية إنك تكتشفه.. يعني مثلا أنا دلوقتي اتعرفت عليك فاللي لازم أعمله هنا هو إني هتعامل معاك بنية الاكتشاف، هتعامل معاك بنية إني لازم أقول لنفسي (أنا هتعرف على الشخص دا وهشوف ازاي بيفكر، ازاي بيتكلم، ازاي بيتصرف، وبعد كده هشوف هل ممكن إن أنا أثق فيه، هل ممكن إني أتعامل معاه بشكل كويس، هل ممكن إن يكون في بينا علاقة كويسة ولا لا.. لكن لو أنا داخل من الأول بعشم بنية إن الشخص دا يستحق الثقة، الشخص دا شخص طيب ومثالي، فكل اللي أنا هعمله هنا هو إني هلاقي نفسي بتعامل معاه بشكل مبالغ فيه، هلاقي نفسي من غير ما أحس بديله كل أسراري، بالتالي هلاقي إنه ممكن يستغلني في أي لحظة.. فكل اللي عايزه منك إن أي شخص أنت بتتعامل معاه، اتعامل معاه بنية إنك تكتشفه، تتعرف عليه، ومتدخلش أبدا في أي علاقة معاه سواء كانت صداقة أو جواز أو خطوبة أو أي علاقة عاطفية متدخلش معاه أبدًا في أي علاقة من دول بنية إنك تعرفه معرفة كاملة، لأن دا هو اللي هيعرضك في النهاية للصدمة وخيبة الأمل والاستغلال

التعامل بواقعية وليس كما تتمنى

وبعيدًا عن كل دا فأقدر أقولك إن أكتر نقطة هتعرضك للاستغلال هو إنك تتعامل مع الشخص اللي قدامك زي ما بتتمنى إنه يكون، مش زي ما هو في الحقيقة..

يعني مثلا أنت دلوقتي مع شخص، الشخص دا أنت شايف إنه بيستغلك، شايف إنه بيأذيك، شايف إنه بيلعب بيك.. وبتبدأ إنك تتعامل معاه بلطف وبطيبة لأنك بتتمنى من جواك إنه ينصلح حاله، لأنك متخيل إنه في المستقبل هيبقي أحسن، فبتبدأ تتعامل معاه بناء على اللي بتتمناه، مش بناء على حقيقته الحالية.. وحقيقته حاليا هو إنه بيأذيك، بيستغلك، بيلعب بيك وبيضيعلك وقتك ويدمر لك حياتك، فاللي عايزه منك هنا هو إنك تتعامل مع الناس زي ما هما في الحقيقة مش زي ما أنت بتتمنى أن يكونوا.. لأن فكرة إن شخص معين يكون فيه صفة مش كويسة وتتحسن في المستقبل، فدي حاجة تخصه هو متخصكش أنت، دي حاجة بإيده هو وبس، هو اللي بإيده يختار إنه يصلح من حاله، يختار إنه يتحسن ولا ميخترش.. لكن فده مش بإيدك أبدًا.. فعلشان تحمي نفسك من إنك تتعرض للاستغلال عامل اللي قدامك باللي أنت شايفه منه مش بالي بتتمنى إنه يكون عليه

اعرف ما يقال، وما لا يجب أن يقال

وآخر حاجة هتعرضك للاستغلال، والحاجة اللي عايزك دايمًا تحطها قدام عينيك.. هو إنك تعرف الشخص اللي قدامك كل حاجة عن نفسك، يعني لما تقابل شخص وتتعرف عليه وتبدأ تقوله كل حاجة عن حياتك، فتأكد بأن أنت كده قُلت له ازاي ممكن إنه يستغلك بكل سهولة، أنت كده عرفته ازاي يقدر يلعب بيك بطريقة بسيطة جدًّا..

فاللي عايزه منك إنك تفهم كويس جدًّا إن في حياتك فيه حاجات ينفع تقولها وحاجات تانية كتير جدًّا مينفعش أبدا إنك تقولها، إلا للشخص اللي خلاص بقا جزء من حياتك أو الشخص اللي أنت هتتجوزه..

وعلشان كده لازم تاخد بالك من كل الحاجات دي وتاخدها بعين الاعتبار علشان متلاقيش نفسك حياتك بتبوظ بسبب ناس مستغلين

*****

الموضوع السابع عشر

أما في الجزئية دي فنتعلم إن في حالة لو في حياتك شخص وعايز تقنعه إن أنت أكتر حد مناسب ليه وتخليه ميبطلش أبدًا تفكير فيك يبقي لازم تركز في الكلام ده.

هقولك على بعض الأسرار النفسية اللي تقدر من خلالها توصل لثغرات الشخصية اللي قدامك وتستغلها لصالحك علشان تخلي الشخص اللي معاك يقرب منك، لأن إحنا أحيانا بنحس بمشاعر قوية ناحية شخص معين وبعدها للأسف مبنبقاش عارفين ازاي نوصل لقلب الشخص دا والنهاردة هقولك ازاي توصل لقلبه وعقله كمان.

أولًا: الاستماع أكثر من الكلام

أولا: لما تتقابلوا أو تتكلموا على التليفون لازم تخليه هو اللي يتكلم أكتر ما يسمعك، يعني لو مكالمة مدتها ساعة خليه هو اللي يتكلم تلات تربع المكالمة وأنت تتكلم الربع الباقي..

أغلب الناس لما يرتبطوا بشخص معين أو يحبوا شخص معين فبتلاقيهم بيتكلموا كتير جدًّا وبيفضلوا يحكوا عن حياتهم وتفاصيلها وبيبقوا معتقدين إن كل ما الشخص اللي قدامهم سمع أكتر كل ما انبهر اكتر.. وطبعا دا غلط، الشخص اللي قدامك هينبهر بيك بس في حالة إذا كان هو اللي بيتكلم وأنت اللي بتسمع، لأن أغلب الناس عايزين يتكلموا، أما اللي بيعرفوا يسمعوا فدول قليلين جدا، والمميزين دايمًا قليلين فعلشان تكون مميز عند الشخص دا لازم تخليه يتكلم مش تخليه يسمع.

جميل هنخليه يتكلم، طب هنخليه يتكلم عن إيه؟

لازم تخليه يتكلم عن ذكرياته الصعبة، تخليه يتكلم عن المواقف المؤلمة اللي مر بيها في حياته وحس فيها بالحزن، زي تجاربه الفاشلة، مشروعه الفاشل، طفولته الصعبة، مشاكله مع أهله.. وهكذا..

طب اشمعنا هنخليه يتكلم عن الحاجات الصعبة دي؟؟

لازم تعرف يا صديقي إن كل إنسان مننا عنده ذكريات مؤلمة، كل إنسان مننا عنده مواقف صعبة مر بيها في حياته ودايمًا بتلاحقه، دايمًا موجودة في عقله وبيفضل شايلها معاه مكان ما بيروح والذكريات المؤلمة دي دايمًا بتخليك تحس إنك مش مطمن ناحية نفسك وحياتك ومستقبلك، الذكريات المؤلمة دي بتخليك فاقد للثقة بالنفس، ودي النقطة اللي عايزك تلعب عليها مع أي شخص عايز تخليه يقرب منك، إنك بعد ما تخليه يحكي عن المواقف الحزينة اللي مر بيها، عايزك ترد عليه وتقوله:

(على فكرة أنت شخص قوي جدًّا إنك قدرت تعدي بكل المشاكل دي ولسَّا واقف على رجلك)

وأكد له إنه بقا أقوى بكتير جدًّا من زمان لأنه مر بكل المشاكل والظروف الصعبة دي ولسَّا محافظ على نفسه، لسَّا بيفكر بشكل كويس ودا تلقائيًّا هيخليه يحس بالأمان ناحية نفسه وهيزود عنده الثقة بالنفس وتلقائيًّا إحساسه بالثقة هيبقى مرتبط بيك أنت، وبالتالي كل ما حب يزود ثقته بنفسه هتلاقيه بيرفع تليفونه ويكلمك أنت.

ثانيًا: التجاهل على السوشيال ميديا

ثانيًا: عايزك دايمًا تتجاهله على السوشيال ميديا.. واللي أقصده هنا هو مش إنك تتجاهل رسايله، اتكلم معاه على الرسايل عادي جدا.

اللي أقصده هنا هو إنك متتفاعلش على أي بوست أو استوري أو صورة ليه ودا هيخليه يحس بحيرة كبيرة جدًّا وهيسأل نفسه:

(ازاي احنا بنتكلم مع بعض طول اليوم وفي نفس الوقت أنت مش منبهر ولا مهتم بأي حاجة بنزلها ازاي احنا بنتكلم مع بعض كتير جدًّا كده ومع ذلك شفت الاستوري بتاعي ومعلقتش عليه، شوفت البوست اللي أنا منزله ومعملتش عليه حتى لايك)

ودا هيخليه يحس جدًّا بالفضول وهتلاقيه بيحاول ينشر بوستات واستوريات وصور أكتر علشان يلفت بس انتباهك

ثالثًا: تجربة جديدة معك

ثالثًا: لازم تخليه يدخل تجربة عمره ما جربها قبل كده إلا معاك.. يعني مثلا هنفترض إن أنت مطلعتش قبل كده أبدًا رحلة بمركب في البحر وهنفترض إن أنت اتعرفت على شخص وطلب منك تخرجوا، وخرجتوا رحلة البحر دي مع بعض... السؤال هنا بقا":

(هل هتنسي أبدا اليوم ده؟)

أكيد لا...

الإحساس الممتع اللي هتحسه في الرحلة دي مش هتنساه أبدًا ولأنك جربت التجربة دي مع الشخص دا بالذات فمش هتنسى الشخص دا بالذات.. لأن الشخص دا هيديلك مشاعر جديدة، تجارب جديدة، الشخص دا هيقتحم روتين حياتك ويكسر لك الملل، وبالتالي تلقائيًا هتلاقي نفسك بتتمسك بيه أكتر، لأنك هتحس إن الإثارة والمغامرة والمتعة والسعادة موجودين معاه هو.. فكل اللي أنا أقصده هنا إن الشخص اللي أنت عايزه يقرب منك دا لازم تجدد له حياته، حاول تخليه يجرب معاك حاجة عمره ما جربها قبل كده.. ودا هيخليك تسكن عقله ويفكر فيك طول الوقت.

رابعًا: أخرجه فجأة من حياتك

ومن أقوى أسرار علم النفس هي إنك لو عايز الشخص اللي قدامك يتعلق بيك.. لازم تدخله حياتك وبعد كده فجأة تخرجه من حياتك

دايمًا بلاقي بعض الناس يبعتلولي أو يكلموني.. يقولولي:

(دكتور، أنا كنت بتكلم مع شخص والشخص دا كان بيحكيلي كل حاجة عن تفاصيله، كان بيحكيلي كل حاجة عن مشاكله وعن حياته، وفجأة اختفى)

ليه عمل كده؟

عمل كده لأن ببساطة أغلب الناس بيعملوا الحيلة دي علشان يشغلوا بالك أكتر ويثيروا فضولك أكتر.. واللي هيحصل هنا إنك هتتجن علشان تعرف إيه هو السبب اللي خلاه ينسحب فجأة كده، وهتفضل تسأل نفسك:

هل السبب اللي خلاه يختفي فجأة كده هو إن أنا مستحقوش؟

ولا هو حصل له مشكلة في حياته علشان كدا اختفى؟

إيه اللي بيحصل يا دكتور، فهمني لو سمحت.

(صدقني أنا معرفش إيه اللي بيحصل)

بس كل اللي أعرفه إن دي واحدة من أقوى الطرق اللي تعلق أي شخص بيك.. إنك تدخله حياتك جدا، تحكي له كل تفاصيلك، وتخليه جزء من حياتك.. ودا هيخليه يبني توقعات لأنه هيكون جانبك دايمًا، وفجأة تكسر له كل التوقعات دي فيفقد صوابه وتلاقيه بيلاحقك..

والطريقة دي أنا بعرفهالك النهاردة علشان تستخدمها في الخير مش الشر.. بأنك تفهمها كويس علشان تحمي نفسك من أي شخص ممكن يستخدمها ضدك.

خامسًا: المشاركة في مساعدتك

أما السر الأخير هو إنك كل ما خليته يساعدك، كل ما خليته يحس إنه عايز يساعدك أكتر..

الغلط اللي بيقع فيه أغلب بالناس هو إنك لما تستلطف شخص أو تحبه أو تعجب بيه، فبتلاقي نفسك عايز تساعد الشخص ده، علشان تبان له إنك إنسان كويس وخدوم.. لكن اللي لازم تعمله هنا هو العكس لأنك لما بتقدم مساعدات كتير للي قدامك فغالبا هتلاقيه في النهاية بيستغلك وبس.. أما لو خليته يساعدك فده هيخليه يحس إنه بيقدم إضافة لحياتك، ودا هيخليه تلقائيًّا يحس إنه مهم، وهيحس إنه مطلوب ومرغوب.. بدليل إن الناس بيحتاجوا لمساعدته، وبالتالي لما يساعدك فهتلاقي عنده الرغبة إنه يساعدك أكتر، وكل ما ساعدك أكتر، كل ما حس بمشاعر جميلة ناحية نفسه والمشاعر دي مربوطة بيك أنت ودا معناه إنه هيتعلق بيك أكتروأكتر.

الموضوع الثامن عشر
الاكتئاب

أنت حاسس إن عندك اكتئاب.. ركز معايا جدًّا في الجزئية دي وهو الاكتئاب.

*هقولك على أهم الطرق لعلاج الاكتئاب اللي أنا شخصيًّا طبقتها في حياتي واستخدمتها..

وهنعرف مع بعض ليه الستات بالتحديد هما أكتر عرضة للاكتئاب من الرجالة.

وهنعرف كمان إيه هي علاقة الاكتئاب بالجنس.

**قبل ما نبدأ عايزين نوضح حاجة مهمة جدًّا؛ إن مش أي حد حاسس إنه مخنوق ومكتئب يومين يتقال عليه مريض اكتئاب.. الاكتئاب غير كدا تمامًا.

** المكتئب بيحس إنه ما فيش أي بهجة في الحياة.. بيحس بآلام في جسمه تفوق آلام السرطان.

٧٠ % من الاكتئاب بيجي بألم في الجسم.. صداع.. دوخة.. هرش.. ورم.. طفح جلدي.. وجع في الضهر.. وأعراض تانية كتير.. وطبعا بتتشخص غلط؛ بتتشخص روماتيزم.. وبتتشخص أمراض في المعدة.. وهو اكتئاب.

** وفي سؤالين تقدر من خلالهم تعرف اللي قدامك عنده اكتئاب ولا لأ:

*السؤال الأول: هل في الشهر الأخير أنت حاسس بالعجز واليأس من أي حاجة تعملها؟ وخد بالك أنا بقولك الشهر الأخير.. لازم مدة مستمرة.. مش بتكلم عن يوم ولا اتنين دا مش اكتئاب..دي ذبذبات مزاجية

السؤال التاني

*هل البهجة بتاعة حياتك أو الشيء اللي كان بيبسطك.. أكل.. شرب.. رياضة.. مقابلة صحابك.. تلفزيون.. مبقتش تحس بطعمهم؟؟

** إذا كانت الإجابة ب اه.. ف٩٠٪ فعلا هيكون عندك اكتئاب

** وخليني أقولك كمان إن مريض الاكتئاب ما يقدرش إنه يشتغل.. ولو راح شغله ما يحققش فيه أي إنجاز.

** أجريت دراسة في كلية الاقتصاد في لندن؛ عملوا إحصائية غريبة جدًّا.. قالوا إن كل دولار الدولة بتصرفه على علاج الاكتئاب.. هيجيب عائد لها ٤ دولار.. طب إزاي الكلام ده؟؟

** الناس دول فاهمين كويس جدًّا إن المرض الوحيد اللي ممكن يؤثر على اقتصاد أي بلد هو الاكتئاب.

**مريض السرطان يقدر إنه يشتغل أما مريض الاكتئاب مستحيل يقدر يشتغل.

مريض السرطان لو اتصاب بالاكتئاب.. هيقولك أنا مستاهلش العلاج سيبوني أموت

مريض غسيل الكلي أو مريض جلطة القلب دول يقدروا أثناء علاجهم إنهم يشتغلوا ولكن لو أصيبوا بالاكتئاب مش هيكون حتى عندهم دافع إنهم يتعالجوا.

** الشخص المكتئب ممكن يكون بيضحك ويهزر معاك عادي جدًّا ومع ذلك فهو مصاب بالاكتئاب.. بيشوف العالم حواليه بنظرة مختلفة مهما حاولت تشرحله الحاجات الحلوة اللي في الحياة هتلاقي إن عقله مش بيقبلها

* علم النفس بيشوف إن الاكتئاب نتيجة للتفكير المبالغ في كل حاجة حواليك.. المكتئب بيفكر بجدية في كل شيء حواليه.. حتى الهزار بيفكر فيه بشكل جد.

** وفي الغالب النتيجة بتكون إنه بينعزل عن العالم وبيقضي يومه كله في النوم علشان يهرب.

** في الغالب المكتئب ما بيشوفش أي حل لمشكلته دي إلا بالانتحار.. كتير من المكتئبين بيفكروا في الانتحار لشهور وبيخططوا لأفضل طريقة قبل ما ينفذه.

** عايز كمان أقولك إن أنت لو شايف نفسك مريض اكتئاب فأنت مش لوحدك.. الاكتئاب نسبته في العالم كله من ٤ ل ٦ % من مجموع أي شعب.. يعني لو قلنا إن مصر ١٠٠ مليون فنقدر نعتبر إن ٥ مليون منهم مصابين بالاكتئاب.. وحوالي ٣٥٠ مليون شخص في العالم كله مصابين بالاكتئاب يعني حوالي تلت مليار بني آدم مكتئب... حتى إن مشاهير كتير اتصابوا بيه زي روبن ويليام الممثل الكوميدي المعروف اللي أخد جايزة أوسكار مات منتحر منه.. هتقولي ممثل كوميدي مات منتحر بالاكتئاب.. للأسف آه زي ما قلت لك من شوية إن ضحكة المكتئب بتكون مزيفة.

**كمان ارنست ميلر اللي أخد جايزة نوبل في الأدب مات منتحر من الاكتئاب.

** ومشاهير تانين اتصابوا بالاكتئاب زي فاندام.. ميل جيبسون.. وجيم كاري الممثل الكوميدي.

* الاكتئاب واحد من أخطر الأمراض النفسية اللي ممكن حرفيا تقتل البني آدم.

بس عايز أقولك برضه إن ما فيش إنسان على وجه الأرض ما عندوش مشاكل نفسية.. أعراض نفسية يعني مستحيل مستحيل تلاقي إنسان سليم نفسيًّا بنسبة ١٠٠ %، ١٠٠ % هو الله .

*كلنا عندنا أعراض نفسية أو بنسميها لوازم نفسية.. يعني الناس اللي بتعمل حركات متكررة بإيدها دا عرض نفسي.. حركة هز الرجلين دا عرض نفسي.. اللي بيقرقض ضوافره دا عرض نفسي.. الست اللي بتعمل حركات بإيدها في شعرها لما تيجي تفكر دا عرض نفسي..

والعرض النفسي ما بيحتجش لعلاج إلا إذا أثر على حياة الإنسان.. دراسته.. شغله.. اختلاطه بالناس.. وهكذا.

** نرجع للاكتئاب، ليه بيحصل الاكتئاب؟ إيه أسبابه يعني؟

الحقيقة إن الاكتئاب أسبابه كتير جدًّا مبتنتهيش

ضغوطات حياة.. طفولة صعبة.. موت شخص عزيز عليك.. ولكن علماء النفس ومنهم فرويد بيشوف إن أهم أسباب الاكتئاب هو الجنس..

فرويد بيوضح لنا إن الجنس هو المحرك الرئيسي لسلوكيات البشر وهو السبب الرئيسي لمعظم الأمراض النفسية ومنها الاكتئاب يعني الراجل عايز يوضح لنا إن عدم استقرارك الجنسي وعدم

إحساسك بالرضا عن حياتك الجنسية هو أهم سبب للاكتئاب.

* أجريت إحصائية في مصر مصدرها جريدة اليوم السابع تقول: إن مصر تحتل المرتبة الأولى عالميًّا في الطلاق بسبب مشاكل جنسية ناتجة عن الاكتئاب.. حالة طلاق واحدة بتحصل في مصر كل ٤ دقايق، يعني بمعدل ٢٥٠ حالة طلاق في اليوم الواحد وبكده يبقى إجمالي عدد المطلقات في مصر ٤ مليون مطلقة.. فتخيل معايا كده إن كم مطلقة من ال٤ مليون دول مصابين بالاكتئاب.. بسبب وضعهم الاجتماعي + عدم الاستقرار الجنسي.. اللي هو أصلا سبب رئيسي للاكتئاب.

ودا يرجعنا لنقطة إن الستات هما أكتر عرضة للاكتئاب من الرجالة.. بسبب اللي قُلناه.. وبسبب أمور ليها علاقة بالهرمونات والوصول لسن اليأس.

*طب إيه علاج الاكتئاب؟

قبل ما نعرف إيه العلاج.. لازم نعرف شوية حاجات مهمة جدا:

* أولهم إن ما فيش علاقة إطلاقًا ما بين درجة الإيمان والتدين وما بين المرض النفسي.. ما فيش شك إن قرايتك للقرآن أو الإنجيل دا شيء مريح نفسيا.. ومع ذلك برضه ما فيش علاقة ما بين درجة الإيمان والمرض النفسي.. يعني حضرتك لما بيجيلك ألم في المعدة أو في الرئة أو في الكلي.. بعد ما بتدعي ربنا إنه يشفيك من الألم دا أو من المرض ده.. برضه بتروح للدكتور لأن أنت على يقين إن لكل داء

دواء.. وبتكون عارف إنك لو ما رحتش لدكتور تتعالج فأنت بتعرض نفسك لخطر.. يعني إذا افترضنا أن أمراض القولون مكانها المعدة.. ومرض الفشل الكلوي مكانه الكلي.. فالمرض النفسي مكانه الدماغ.. وحابب أقولك بالبلدي كده إن دماغ الإنسان مش عبارة عن حتة عجينة أو لكة واحدة كده زي الكلي والكبد.. من حكمة ربنا علينا إنه حط لنا مراكز في المخ.. يعني نقدر نعتبر إن مخ الإنسان عبارة عن أوض.. أوضة مسئولة عن الإحساس وأوضة مسئولة عن التفكير وأوضة للحوافز وأوضة للعواطف وهكذا... ولما بيحصل خلل في مراكز المخ دي هنا بقا بيحصل المرض النفسي.. وبناء على كده فالمرض النفسي زيه زي أي مرض عضوي ما لوش علاقة بدرجة الإيمان.. ودا الاعتقاد الغلط اللي عند نسبة كبيرة جدًّا من الناس.

لدرجة إن ٧٤ % بحالهم من المصريين اللي بيرحوا عيادات نفسية.. راحوا للعلاج الخرافي قبل ما يروحوا العيادة.. كانوا فاكرين إن عليهم جن أو عفاريت أو شياطين أو سحر.. وطبعا كله نصب.. حتى رأي الدين هنا إن الشيطان مستحيل مستحيل يلبس إنسان أو يدخل جواه.. ولكن دوره بيوسس للإنسان.. وإما ينزغنك من الشيطان نزغ فاستعذ بالله.

معنى كده إن المؤمن ممكن يجيله مرض نفسي، والملحد ممكن يجيله مرض نفسي ملهاش علاقة بدرجة الإيمان.

وخليني أقولك إن الفرق ما بين المرض النفسي هنا والمرض العضوي إن المريض النفسي ممكن بعد فترة من علاجه بأدوية

معينة يتم شفاؤه بشكل نهائي.. في حالة إن الدواير العصبية اللي موجودة في مخنا.. التواصل اللي بينهم مشي طبيعي.. هنا المخ بيصلح نفسه بنفسه وبيمشي من غير دوا.. ومنقدرش نعمل كده في أمراض عضوية تانية زي السكر والضغط.

إذًا المرض النفسي له علاج. وعلاج نهائي أحيانا على عكس أمراض عضوية تانية بتلازم الإنسان طول حياته.

**علاج الاكتئاب عبارة عن جزئين:

جزء علاج بالأدوية ودا مهم جدًّا.. بس لوحده ما يعملش حاجة.. وطبعا أدوية الاكتئاب كتيرة جدًّا.. والدوا اللي هتاخده بيكون على حسب نوع الاكتئاب اللي عندك ودا طبعا اللي يحدده دكتورك النفسي، ودا الجزء الأول من العلاج.

** الجزء التاني من العلاج معتمد عليك أنت

* وأول حاجة إنك تبعد تمامًا عن أي شخص محبط أو يأس ودايما يشتكي إن الدنيا جاية عليه وإنه مظلوم.. النوعية دي من الناس تبعد عنها تمامًا.

*الحاجة التانية ودي مهمة جدًّا.. إنك تلغي إعجابك بأي صفحة على الفيس بوك بتنشر بوستات حزن أو اكتئاب زي الصفحات اللي هي اسمها وجع.. فراق.. حنين.. ألم.

** الحاجة التالتة هي السفر.. سافر على قد ما تقدر.. لف كتير في شوارع البلد اللي أنت هتسافر لها.. ما تتخيلش دا هيفرق معاك قد إيه.

** الحاجة الرابعة.. اتعرض للشمس على الأقل ربع ساعة في اليوم ودا مهم جدًّا.. بيزود هرمون السيروتونين ودا هرمون مسئول عن الشعور بالسعادة.. كمان دا هيساعدك إنك تحسن نومك لأن التعرض للشمس بيخلي المخ يفرز هرمون الميلاتونين ودا هيساعدك على نوم عميق ومريح + إنك هتستفيد من الشمس بفيتامين (د) ودا مهم جدًّا للاكتئاب.

* الحاجة الخامسة.. واللي أنا شخصيا كنت بعملها وكانت بتساعدني جدًّا هي إن أنا كنت بتفرج على أفلام كتير جدًّا أجنبي وعربي وكوميدي.. وكنت متابع لمسلسل لاكاسا دي بابل.. كنت بعيش جدًّا مع شخصيات المسلسل وأتخيل إني حد منهم لدرجة إن كنت بتفرج في اليوم الواحد بس على حوالي ٥ حلقات منه

** الحاجة السادسة هي قرايتك للقرآن ودا هيفرق معاك.

بتمنالك حياة مليانة بالسعادة والتفاؤل

*****

التعريف بالمؤلف

- محمد عبدالعال: أستاذ علم النفس والفلسفة
- له بحث حول سيكولوجية المرأة العربية وكيفية التعامل معها.
- بحث حول تعقيدات النفس البشرية وكيفية التعامل مع كافة أنواع البشر بمختلف تعقيداتهم البشرية.
- مقال حول تحسين قدرة الرجل العاطفية والذهنية في كيفية التعامل المرن والذكي مع الجنس الآخر.
- بحث في علم النفس الاجتماعي وكيفية اكتساب المهارات الاجتماعية في التعامل مع كافة أنواع البشر.
- مقال حول فرع من فروع علم النفس وهو علم نفس الشخصية، في كيفية تحليل الشخصيات ومهارات الإنسان التي يمكن أنت يتعلمها للتعامل مع كافة أنواع الشخصيات.

*****

المحتويات